MOĆ ZDRAVLJA

Naslov originala: *Health Power* by Dr Hans Diehl and Dr Aileen Ludington

Prvo izdanje: 2007.
Izdavač: Metaphysica, Beograd
Prevod: Jovan Pavlović
Tehničko uređenje: Metaphysica
Tiraž: 1000
Štampa: Finegraf, Beograd
Distribucija: Metaphysica, Beograd, tel. 011/292-0062

Dr Hans Dil
Dr Elen Ludington

Moć zdravlja

- Usporite proces starenja
- Povećajte izdržljivost
- Povratite energiju svoje mladosti
- Pobedite dijabetes
- Smanjite holesterol
- Jedite više i mršavite
- Oslobodite se koronarne bolesti

Metaphysica

SADRŽAJ

Predgovor

Svesno ili nesvesno, većina ljudi kad-tad u svom životu nešto žrtvuje. Nažalost, oni se često odriču zdravlja, porodice, vere ili drugih dragocenosti kako bi uživali u prolaznim zadovoljstvima - bogatstvu, moći, položaju i časti.

Zamislite život poput igre cirkusnog zabavljača koji u vazduhu odjednom vrti pet loptica - rad, porodica, zdravlje, prijatelje i veru - nastojeći da mu nijedna od njih ne ispadne iz ruku. Ubrzo zaključuje kako je loptica koja prikazuje rad gumena. Ako je ispusti, ona će odskočiti s poda i vratiti se u vazduh. Ali ostale četiri loptice - porodica, zdravlje, prijatelji i duhovni život - mnogo su krhkije. Ako ispusti bilo koju od njih, na njoj će nastati ogrebotina, oštećenje, udubljenje ili će se u potpunosti razbiti. Nikada više ona neće biti kao pre pada. Čovek to mora razumeti i nastojati da uravnoteži sve delove svog života.

Ova će vam knjiga pomoći da shvatite kako tim najvrednijim elementima života vi uglavnom sami upravljate.

- Naučite kako možete sprečiti razvoj ili obrnuti tok mnogih savremenih smrtonosnih bolesti.
- Naučite proceniti koje su zdravstvene informacije zaista naučne i merodavne, i zašto današnji naučni zaključci ponekad sutradan izazivaju neprilike.
- Naučite kako ojačati svoje društvene i porodične odnose i kako bolje osmisliti duhovni život.

Ova će vam knjiga pomoći da otkrivate - iz dana u dan, korak po korak - ne samo bolji, već najbolji život.

Izgledi za zdravlje u novom veku

- O medicini
- Ishrana na zapadu
- Savremena ishrana
- Deca izložena riziku
- Starenje

Sa saznanjima koja danas posedujemo trebali bismo biti zdravi i srećni stotinu godina.

O MEDICINI

Mitovi i čuda

Nauka, medicina i javno zdravstvo su u dvadesetom veku postigli velika dostignuća. U tom razdoblju je pružanje medicinske nege i usluga doživelo neviđeni napredak.

Sve to izgleda neshvatljivo ako imamo u vidu činjenicu da su mikrobi otkriveni pre oko sto pedeset godina.

Od trenutka Pasterovog otkrića mikroba do mesta na kojem se danas nalazimo doživeli smo neverovatan skok. Zahvaljujući njegovom pronalasku, otvorena su vrata antiseptičnoj hirurgiji, poboljšani su sanitarni uslovi, imamo čišću vodu, sigurniju hranu i mnoge vakcine. Sve je ovo delovalo na zarazne bolesti kao što su tifus, kolera, poliomijelitis i male boginje. Nekada vodeći uzrok smrti u razvijenim zemljama, zarazne bolesti, danas su zamenile nezarazne degenerativne bolesti koje sve češće nazivamo bolestima Zapada ili bolestima uzrokovanim načinom života.

Šta smatrate medicinskim uspesima dvadesetog veka?

Mnogo ih je. Za početak su to poboljšane tehnike u hirurgiji, bolja anestezija i sigurnija transfuzija krvi. Antibiotici su spasili život milionima ljudi, iako njihova prekomerna upotreba zadaje zastrašujući protivudarac - otporne sojeve bakterija koji često ne reaguju na sadašnje lečenje.

Zapanjujući je napredak u dijagnostičkoj tehnologiji. Danas imamo mogućnost gledanja, merenja i proučavanja rada različitih unutrašnjih organa. Moguće je čak pratiti misli i emocije dok putuju kroz mozak.

Molekularna biologija i genetika otvaraju vrata u nove svetove. Danas je moguće unapred otkriti mnoge urođene mane, a neke od njih možemo ispravljati još u materici pre rođenja. Genetičari sve detaljnije shvataju kako se preko DNK može otkriti nečija sklonost prema nekoj bolesti i u isto vreme nastoje pronaći način kako da utiču na krajnji ishod.

U godinama koje su pred nama, medicinskoj tehnologiji se ne vidi kraj. Uz činjenicu da naučnici nastoje da od vlastitih ljudskih ćelija kloniraju rezervne delove tela, naša buduća ograničenja mogu se vrlo brzo svesti na ona finansijske prirode.

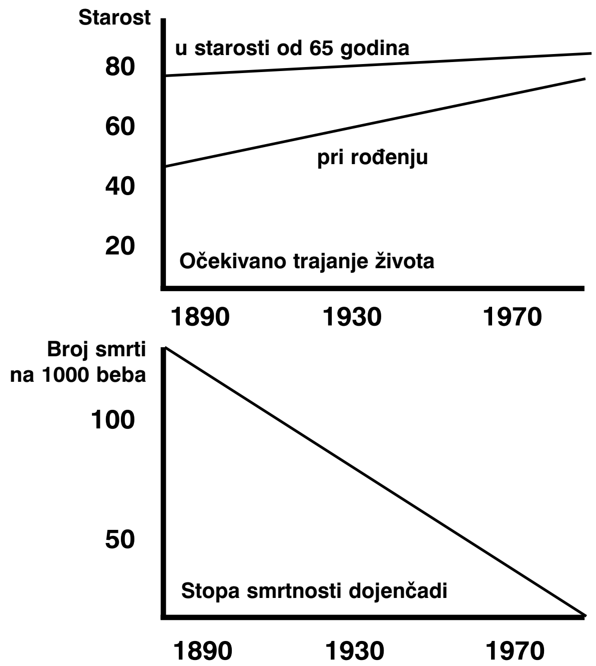
Nije čudo što ljudi danas žive mnogo duže nego nekada!

Ovakvo verovanje je samo mit. Godinama se mislilo da su isključivo čuda savremene medicine odgovorna za produžetak ljudskog života za oko dvadeset sedam godina u upoređenju sa ljudima rođenim pre sto godina.

Činjenice, međutim, ukazuju na to da je na početku dvadesetog veka svako šesto dete u Americi umiralo pre nego što bi navršilo godinu dana života, i to uglavnom zbog zaraznih bolesti. Ove bolesti su, dakle, uveliko skraćivale prosečan životni vek u društvu onog vremena. Slično stanje vladalo je i u ostalim zemljama.

Međutim, danas osoba sa šezdeset pet godina može očekivati da će doživeti gotovo isti životni vek kao i osoba koja je u prošlosti preživela kritičnu prvu godinu života, možda uz prosečno produženje života od najviše pet-šest godina (pogledajte grafikon dole).

Očekivano trajanje života u SAD



Prosečno očekivano trajanje života pri rođenju raste. Međutim, ono se za osobe sa 65 godina, u prošlih sto godina, vrlo malo povećalo.

"Bez zdravlja život nije život; to je samo stanje potištenosti i patnje - prava slika smrti." (Rabelais)

Prebacivanje loptice

VLASTI - Šta one rade:

Federalne vlasti u SAD-u odvajaju samo dva miliona dolara za zdravstvene preventivne programe - za po koju preporuku ili kampanju javne službe.

MEDICINSKI STRUČNJACI - Šta oni rade:

Gotovo ništa. Prema Galupovom istraživanju gotovo polovina ispitanika rekla je da im njihovi lekari nisu nikada spominjali rekreaciju ili zdrav način života.

INDUSTRIJA ZDRAVLJA - Šta ona radi:

Reklamira brza rešenja ("Smanjenje obima bokova za trideset dana"), vežbe koje su bolne umesto da budu zabavne ("Hodajte da sagorite kalorije...") i seksi izgled umesto zdravlja.

Stereotip poslovnog čoveka

Kao iscrpljene osobe s prekomernom telesnom težinom, koje žive od cigareta i tri obroka martinija na dan, oni izlaze iz mode. U današnjem poslovnom svetu status je povezan sa znojem, a uspeh zavisi od spoljnog izgleda. Savremeni rukovodioci sve više nastoje da održavaju savršenu kondiciju; ni oni ni njihove kompanije ne mogu dopustiti manje od toga.

"Napredak medicine s visoko razvijenom tehnologijom nije promenio napredovanje smrtonosnih bolesti."

"Pre nego što sam otišao na medicinski fakultet, znao sam čime se želim baviti u životu - pomaganjem ljudima da budu zdravi. Ali umesto da postanem stručnjak za zdravlje, postao sam stručnjak za bolesti."

"Zavisnost od skupih medicinskih ustanova s naprednom tehnologijom i opremom nije rešenje za savremene zdravstvene probleme."

Zašto smo onda svedoci tolikih "degenerativnih bolesti"? Da li je to zato što je većina naših predaka umrla dok su još bili previše mladi da bi oboleli od staračkih bolesti?

Izraz "degenerativne bolesti" u suštini je pogrešan. Godinama su ljudi fatalistički prihvatali misao da su bolesti povezane s aterosklerozom kao što su infarkt srca i moždani udar, zatim rak, šećerna bolest, divertikuloza i slično, bile bolesti koje neizbežno i očekivano dolaze sa starenjem.

To je verovanje, međutim, vrlo daleko od prave istine, jer pre sto godina na Zapadu:

- Bolesti prouzrokovane aterosklerozom bile su gotovo nepoznate. Prvi opis bolesti koronarnih arterija i "srčanog napada" pojavio se u medicinskoj literaturi 1910. godine. Danas su one odgovorne za gotovo svaku drugu smrt.
- Rak dojke, debelog creva, prostate i pluća bili su takođe potpuno nepoznati. Ove vrste raka danas oduzimaju život gotovo svakom četvrtom stanovniku u razvijenom svetu.
- Slično tome, u ono vreme je bilo poznato jako malo dijabetičara. Ali danas se stopa šećerne bolesti povećava zastrašujućom brzinom. (Vidi dijagram na strani 60.) Šećerna bolest i njene komplikacije su jedan od najčešćih uzroka smrti savremenog čoveka.

Ovo je stvarno zapanjujuće s obzirom na napredak medicinske nauke. Ne bi li se postotak obolelih od ovih bolesti trebao smanjivati?

Važno je da razumemo kako ove bolesti zapravo nisu "degenerativne" - one ne moraju biti posledica starenja. To zastarelo shvatanje pobija činjenica da od njih pati sve veći broj mlađih ljudi i da se one šire do gotovo epidemijskih razmera uprkos svemu što medicinska nauka čini.

Savremena epidemiologija (proučavanje razlike u pojavama bolesti među različitim populacijama sveta) otkriva tajnu da je većina ovih savremenih ubojitih bolesti povezana s načinom života. One su u suštini bolesti izobilja - u kojem čovek previše jede, pije i puši, a premalo se bavi telesnim aktivnostima. Medicinska nauka leči simptome tih bolesti, ali došlo je vreme da se pozabavimo uzrocima.

Smatrate li da su ljudi sami krivi za svoje bolesti? Valjda to ne mislite ozbiljno?

Mislimo najozbiljnije. Rešenje za većinu zdravstvenih problema današnjice ne zavisi o lekarima, tehnološkom napretku ili kvaliteta naših bolnica. Naše zdravlje u najvećoj meri određuje izbor našeg načina života, naše fiziološko nasleđe i okolina u kojoj živimo. Dobro zdravlje u današnjem svetu zavisi uglavnom od onoga što smo voljni

učiniti za sebe - za kakve se navike odlučujemo u svom životu, posebno o tome kako jedemo, pijemo, vežbamo, i pušimo li ili ne.

Ovo je prilično zastrašujuće. Ali dobro je znati da ima načina kako mogu poboljšati sopstveno zdravlje.

To je suština svega što smo do sada rekli. Ljudi postaju sve svesniji činjenice da moraju preuzeti odgovornost za svoje zdravlje. Ova knjiga govori upravo o tome kako to učiniti, kako živeti kvalitetnim životom i kako izbeći najpoznatije uzroke preranih pojava bolesti, invalidnosti, patnje i smrti. Kada bismo se koristili danas postojećim znanjem, većina od nas mogla bi u dobrom zdravlju doživeti sto godina!

Primena

"Najvažnije otkriće medicine dvadesetog veka jeste da su bolesti Zapada povezane s načinom života i da se zahvaljujući tome može sprečiti njihov nastanak i podstaknuti povlačenje u slučaju da su se već razvile." (Dr. Denis Burkitt, Engleska. Otkrio Burkitov limfom)

ISHRANA NA ZAPADU

Od prirodnog zrna do gotovih jela u prodavnicama

U današnje vreme sve veći broj domaćica pribegava upotrebi gotovih jela. Naša je hrana rafinisana, pročišćena, koncentrisana, zaslađena, zasoljena i hemijski obrađena kako bi izazvala jače nadražaje ukusa. U isto vreme je bogatija kalorijama, ali siromašnija hranljivim vrednostima. Stoka koja se uz pomoć antibiotika i hormona rasta uzgaja u tovilištima, nema mogućnost kretanja. Samim tim životinje su veće i od njih se dobijaju sočnije šnicle koje sadrže gotovo dvostruko više masnoća od mesa stoke uzgajane na pašnjacima. Međutim, ovaj napredak skupo plaćamo. I mada se hranimo da bismo živeli, ono što jedemo ubija nas.

Želite li reći da hrana može prouzrokovai bolest?

Statistike su prilično uverljive. Početkom prošlog veka svega je oko 10 do 15% Amerikanaca umiralo od bolesti srca i krvnih sudova (s tim da je najveći deo tog postotka otpadao na reumatsku bolest srca). Danas, međutim, od kardiovaskularnih bolesti umire preko 45% stanovništva ne samo Amerike, nego i gotovo svih razvijenih zemalja, a radi se uglavnom o posledicama ateroskleroze poput infarkta srca i moždanog udara. U ono vreme je manje od 6% ljudi umiralo od raka, dok ta brojka danas premašuje 25%.

A to nije prirodno! Nije potrebno da umiremo u tolikom broju od srčanih napada, moždanih udara, dijabetesa i raka pluća, dojki, prostate i debelog creva. Značajno je zapaziti i podatke koji nam kažu da su se kardiovaskularne bolesti počele javljati nakon Prvog svetskog rata, a naglo su se proširile nakon Drugog svetskog rata. Tada su ljudi mogli već priuštiti jelovnik bogat mesnim proizvodima i prehrambena industrija je počela da proizvodi jako rafinisanu hranu pretrpanu kalorijama i lišenu važnih hranjivih sastojaka.

"ČISTI KUKURUZ. Prošle godine Amerikanci su proizveli gotovo 300 miliona tona kukuruza - ali manje od jedan posto ovih useva bio je slatki kukuruz koji jedemo kao povrće. Ostatak je iskorišćen za stočnu hranu, gazirana pića (u sirupima), aditive motornim gorivima i proizvodnju papira."

Možda je taj porast slučajan?

Ne verujem. Naime, ovaj problem je jedinstven u zapadnom svetu. Kod seoskog stanovništva u Kini i jugoistočnoj Aziji kome nije dostupna bogata hrana ima malo slučajeva srčanih napada. Isto tako većina stanovništva u seoskim delovima Afrike, Južne i Srednje Amerike ne mora da se boji dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti. U isto vreme u Severnoj Americi, Australiji, Novom Zelandu i sve više u bogatijim zemljama Evrope i Azije, u kojima je uobičajena ishrana bogata masnoćama i holesterolom, te su bolesti postale prava epidemija.

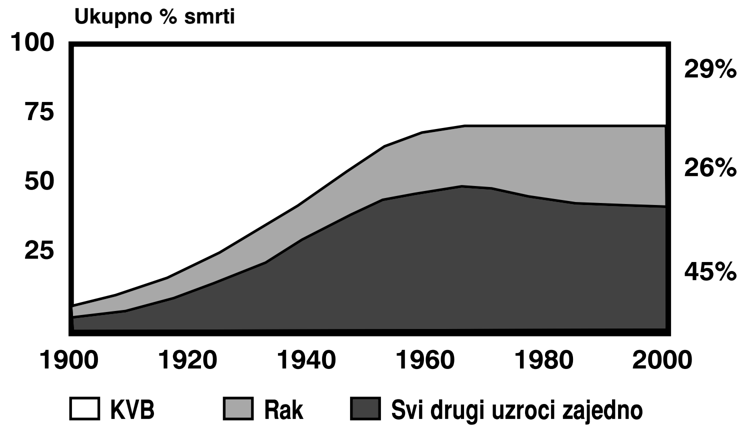
Krivci za takvo stanje jesu masovna upotreba namirnica siromašnih vlaknima, a prebogatih masnoćama i holesterolom, koja ubire danak time što opterećuje vitalno važne krvne žile i remeti značajne metaboličke funkcije u organizmu. Zbog zadebljalih, suženih žila, svakog dana 4.000 Amerikanaca ima srčane udare, svaka treća odrasla osoba ima povišeni krvni pritisak, i hiljade njih postaju bogalji zbog šloga. Zbog poremećenog metabolizma uzrokovanog neuravnoteženim načinom života, problem gojaznosti zahvata sve šire razmere, a na svakih 50 sekundi se dijagnostikuje jedan novi dijabetičar.

Kako je došlo do ovih promena u ishrani?

Ukoliko razmislimo o navikama u ishrani naših baba i deda, složićemo se da su se one uglavnom sastojale od hrane proizvedene u vlastitom vrtu i na obližnjim poljima, uz poneku namirnicu nabavljenu u maloj trgovini. Meso, koje se jelo najčešće samo za praznike, dobijali su od životinja koje su uzgajali u dvorištu i od stoke s pašnjaka. Naši stari nisu birali između više hiljada prekrasno upakovanih i dobro reklamiranih namirnica koje se nama nude na policama

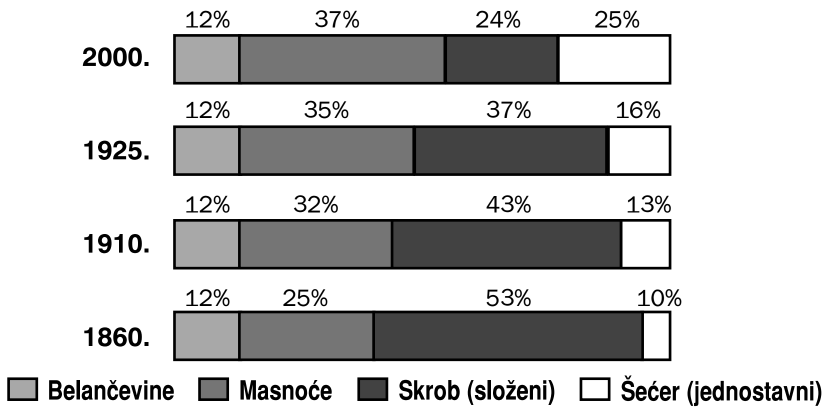
Početkom dvadesetog veka ljudi su 70% belančevina unesenih u organizam dobijali iz namirnica biljnog porekla. Danas istu količlnu belančevina dobijamo od proizvoda životinjskog porekla koji su istvovremeno prebogati masnoćama i holesterolom.

Trendovi smrtnosti od kardio-vaskularnih bolesti (KVB) i raka (SAD, 1990-2000)



Kardiovaskularne bolesti (KVB) i rak (kao postoci svih uzroka smrti) godinama su u porastu. Dok su KVB krajem veka bile uzrok 10 do 15% smrtnih slučajeva, sada su odgovorne gotovo za svaki drugi smrtni slučaj. Slično povećanje vidljivo je i kod raka i ono se rastavlja uprkos nadljudskim naporima u lečenju bolesti. (SAD, 1900-2000)

Trend promena unosa hranljivih sastojaka
(u % ukupnih kalorija)



Standardna američka ishrana vremenom se menjala što je dovelo do dramatičnih promena i u njenom sastavu. Danas više kalorija unosimo preko šećera (jednostavnih ugljenih hidrata) nego preko skroba (složenih ugljenih hidrata). Više od jedne trećine kalorija unosimo u obliku masnoća. (SAD, 1860-2000)

supermarketa. Specijalizovani restorani brzih gotovih jela i drugi proizvođači "brze hrane" nisu ih izazivali sa skoro svakog uličnog ugla.

Okosnica njihove ishrane bile su žitarice poput pšenice, ječma, zobi i raži koje su rasle u izobilju. Porodice su jele za svojim stolom sveže skuvanu hranu i debele kriške domaćeg pečenog hleba. Uživali su u vrućoj žitnoj kaši, kukuruznom hlebu i pogačicama. Hranili su se pirinčem, testeninom i kukuruzom, zatim pasuljem, krompirom, povrćem i voćem. Posredstvom ovih zdravih namirnica bogatih vlaknima naši stari su unosili preko 50% potrebnih kalorija svakog dana.

Ali vremena i ukusi dramatično su se promenili, i to ne samo u našoj zemlji, već u celom razvijenom svetu. Žitna kaša skuvana od celog zrna zamenjena je hladnim, prezaslađenim pahuljicama. Današnji uobičajeni ručak sastoji se od hamburgera, bogato začinjene salate i gaziranog napitka. Takva se jela često kupuju na nekom štandu brze hrane ili u smrznutom obliku u kartonskoj kutiji iz hladnjače trgovačkog centra. Između obroka piju se gazirani sokovi, jedu se prženi krompirići, grickalice i slatkiši. Kalorije iz hranjivih namirnica s mnogo vlakana ne sačinjavaju više ni četvrtinu dnevnog unosa, dok smo unošenje masnoća i šećera povećali u nekim slučajevima i do 250%.

To je zastrašujuće! Šta se tu može učiniti?

Ključno rešenje leži u edukaciji. Kada ljudi shvate kako namirnice rafinisanjem gube veliki postotak svojih hranjivih sastojaka i vlakana, i da one preradom postaju bogatije kalorijama i nezdravije zbog prisutnosti dodanih hemijskih aditiva, veoma su često spremni da izvrše promene u svojim navikama.

Savremeni čovek sve je svesniji činjenice da meso i mlečne proizvode treba konzumirati oprezno i štedljivo. Iako te namirnice imaju značajnu hranljivu vrednost, većina ih je prebogata masnoćama, holesterolom, belančevinama i kalorijama; prepuna je hormona i pesticida i vrlo siromašna dragocenim vlaknima.

Zbog toga se u novije vreme sve više napušta pređašnja zaokupljenost proizvodima životinjskog porekla i prerađenom hranom. Umesto toga ljudi se hrane složenim ugljenim hidratima iz integralnih, nerafinisanih biljnih namirnica koje su bogate biljnim vlaknima. Od 1970. godine u nekim razvijenim zemljama (poput Finske i Norveške) planski je smanjena potrošnja mesa, punomasnog mleka i jaja, a samim tim smanjio se i broj srčanih napada i moždanih udara.

Pojedinci su sve svesniji takve stvarnosti, a nauka je svestrano potvrđuje. Put ka boljem zdravlju i dužem životu zaobilazi štandove brze hrane, tovilišta i trgovine pune prerađene, osiromašene hrane. Umesto toga, vodi nas natrag ka vrtovima i obradivim površinama - ka svežem voću, hrskavom povrću i zrnevlju zlatnog žita.

HRANA, proizvedena prirodnim putem je uravnotežene hranljive vrednosti. Medutim, rafinisanje joj oduzima gotovo sva vlakna i veliki deo hranjivih sastojaka. Procesima prerađivanja namirnice se obogaćuju dodatnim kalorijama i opterećuju mnoštvom veštačkih hemijskih aditiva, dok im se u isto vreme oduzima hranljiva vrednost.

Primena

Odluka je na vama

Pre sto godina jako je malo osoba patilo od koronarne bolesti, moždanog udara i raka. Danas su ove bolesti, uzrokovane načinom života, odgovorne za najveći postotak smrtnih slučajeva u razvijenom svetu. Ali vi ne morate postati deo ove statistike! Prihvatanjem kvalitetnije ishrane i mudrijih navika u načinu života, možete živeti duže i uživati u zdravijem, produktivnijem životu.

Vi to možete!

Jednostavnom promenom navika u ishrani i vežbanjem vi možete uživati u životu bez srčanih bolesti, moždanog udara, šećerne bolesti i raka, poput vaših predaka. To je i u vašem slučaju u potpunosti ostvarljivo. Potrebne su vam samo tri stvari.

Tri ključne stvari

Želja: Da biste promenili naviku, morate zaista želeti tu promenu. Stare navike su ukorenjene i snažne. Da biste slomili njihovu snagu, potrebna vam je jaka želja koja će vas ojačati u borbi protiv njih.

Znanje: Sama želja, međutim, ne može promeniti ukorenjeni način života. Morate shvatiti i saznati šta treba menjati u sopstvenim navikama.

Na primer, iako većina ljudi želi izbeći začepljene krvne žile, to je nemoguće bez saznanja o štetnim posledicama prevelikog unosa holesterola i masnoća ishranom.

Umeće: Ali ni najsavršenije znanje o onome šta treba menjati nije dovoljno. Vi morate znati kako ćete to učiniti i onda uporno ustrajavati na novoj navici i vežbati sve dok ne postane automatsko.

Umeća koja unapređuju zdravlje uključuju pripremu jela bez holesterola, usvajanje redovnog programa vežbanja, naviku čitanja podataka na etiketama prehrambenih artikala (kako bi se izbegla upotreba nezdravih i začinjenih proizvoda) itd.

Već danas počnite sa sledećim jednostavnim eksperimentom. Pojedite tokom sledeće tri sedmice svako jutro jedan ili dva ploda svežeg, što raznovrsnijeg voća.

SAVREMENA ISHRANA

Sedam pogrešnih navika

Savremeni čovek u razvijenom svetu često se hvali kako se hrani bogatije i profinjenije od mnogih siromašnih ljudi danas, i u prošlosti. Međutim, za ovu svoju prednost plaća visoku cenu - u nepotrebnim bolestima, invalidnosti i preranoj smrti.

U čemu grešimo?

Mi danas jedemo previše - previše šećera, previše masnoća, previše nepotrebnog holesterola i prevelike količine soli. Unosimo prekomernu količinu kalorija i jedemo prečesto.

Takvo je obilje doprinelo postavljanju temelja za mnoge bolesti: koronarne bolesti, moždanog udara, visokog krvnog pritisaka, artritisa, šećerne bolesti odraslih, gojaznosti i mnogih vrsta raka. Ove su bolesti krive za tri četvrtine smrtnih slučajeva u razvijenim zemljama. One su povezane sa životnim navikama, a posebno s načinom ishrane.

Ishrana kao uzrok bolesti? Tu svakako mislite na pesticide i konzervanse!

To možda zvuči neverovatno, ali pesticidi i konzervansi se ne nalaze na listi najgorih prestupnika! U nastavku izlažemo popis mnogo ozbiljnijih krivaca:

1. ŠEĆER. Nacionalni istraživački savet SAD-a izveštava da mnogi ljudi uzimaju do 20% dnevnog unosa kalorija iz prerađenih šećera i zaslađivača. Takvi šećeri su prazne, gole kalorije, budući da su lišeni vlakana i hranjivih materija. Zbog svoje velike kaloričnosti oni su vrlo pogodni za podsticanje gojaznosti.

Mnogi među nama nožem i viljuškom kopaju sopstveni grob.

2. RAFINISANE NAMIRNICE. Nekad se smatralo da su rafinisane namirnice dobre jer su iz njih uklonjeni nepotrebni grubi sastojci. Danas učimo kako su vlakna i te kako dragocena i potrebna jer nas čuvaju od nekih vrsta raka, stabilizuju šećer i holesterol u krvi, pomažu nam pri održavanju normalne telesne težine i smanjuju pojavu smetnji u sistemu za varenje poput žučnih kamenaca, hemoroida, divertikulitisa i zatvora.

3. SO. Većina stanovnika zapadnih zemalja uzima 10 do 20 grama (dve do četiri čajne kašičice) soli dnevno. To je mnogo više od stvarne potrebe tela i ta količina soli uveliko opterećuje organizam doprinoseći razvoju visokog krvnog pritisaka, raznih srčanih problema kao i nekih bubrežnih bolesti.

4. MASNOĆE. Većina ljudi nije svesna da svakodnevno preko masnoća unosi prosečno 37% kalorija. To je mnogo više nego što organizam može rutinski da preradi. Zbog toga dolazi do štetnih posledica kao što su začepljenje krvnih žila, impotencija, oštećenje srca i mozga. Ishrana zasićena masnoćama takođe doprinosi prekomernoj telesnoj težini, pojavi šećerne bolesti tipa II i određenih vrsta raka.

5. BELANČEVINE. Jelovnik bogat mesom i drugim proizvodima životinjskog porekla nudi više belančevina, masnoća i holesterola nego što ih organizam može iskoristiti. Ljudi u zapadnim zemljama uzimaju dva do tri puta veću količinu belančevina od preporučenih vrednosti. Naučnici danas znaju da je to štetno i da bi smanjenje unosa belančevina kao i masnoća bitno poboljšalo zdravlje i podstaklo dugovečnost.

6. NAPITCI. Deca i odrasli ljudi retko piju vodu. Umesto toga, svakog se dana popiju nebrojene litre gaziranih pića, piva, vina, crne kafe, crnih čajeva i sokova. Budući da većina ovih pića obiluje kalorijama (iz šećera i alkohola), ona mogu nepovoljno delovati na nivo šećera u krvi i obezvrediti napore uložene u kontroli telesne težine. Kofein, fosfati i druge hemikalije iz različitih napitaka dodatna su opasnost po zdravlje.

7. GRICKALICE. Prava, prirodna i zdrava hrana zamenjena je namirnicama veštačkih ukusa koje nadražuju i zadovoljavaju izopačeni ukus. Osobe svih uzrasta teže za nezdravim grickalicama koje se nude učenicima, studentima, radnicima, a ponekad čak i bolesnicima. Tokom radnog vremena, pauza za kafu, bombona ili čokoladica uobičajena je navika, a i kod kuće se stalno nešto gricka. Dobro i kvalitetno pripremljeni porodični obroci danas su pravi izuzetak. Takvo jedenje između obroka remeti varenje, preopterećuje želudac i česti je uzrok oteknutosti i lošeg varenja.

Ono što ne znate o ishrani može vam naškoditi.

Postoji li uopšte nešto sigurno za jelo?

Naravno! Setite se voća; stotine različitih plodova zadivljujućih boja, raznovrsnog sastava i obilja ukusa. Poslužite se povrćem, salatama, krompirom. Uključite u svoj jelovnik mahunarke - sve vrste mahunarki, sočivo, bob, soju - mnoštvo oblika, boja i ukusa. Ne zaboravite na žitarice - osnovnu namirnicu pravilne ishrane i zlatni rudnik ukusne i zdrave hrane.

Ishrana s raznolikim biljnim namirnicama pružiće organizmu svu potrebnu masnoću, belančevine, biljna vlakna, ugljene hidrate i druge potrebne hranljive sastojke. Ona je, ekološki gledajući, prikladna i najprihvatljivija, a ukoliko se dobro isplanira, može smanjiti materijalne troškove i izdatke za hranu ponekad i za polovinu.

Ali ono što je najbolje jeste njeno svojstvo da usporava i često sprečava pojavu većine smrtonosnih bolesti savremenog sveta. Upotrebom namirnica biljnog porekla bogatih vlaknima možete jesti veće količine hrane bez bojazni od taloženja nepotrebnih kilograma i uživati u dobrom zdravlju i vitalnosti.

Primena

Previše svega! Previše šećera, rafinisane hrane, soli, masnoća, belančevina, napitaka i slatkiša! Smrtonosna mešavina! Kada bismo samo unosili manje ovih namirnica, a veći naglasak stavili na prirodnu biljnu hranu, mogli bismo uživati u mnogo boljem zdravlju i snazi.

Ima li previše hrane na našem tanjiru?

Volite li masno?

Savremeni čovek jede previše masnoća i to plaća srčanim napadima, moždanim udarima, gojaznošću i drugim bolestima.

Pazite čime začinjete salatu

Četiri kašičice parmezana, majoneza ili nekih začinskih preliva obogaćuju salatu ponekad i sa 500 dodatnih kalorija. One su u potpunosti suvišne i nepotrebne! Pokušajte ove sedmice začiniti salatu limunom ili mešavinom prema sledećem receptu:

Začin za salatu

1/4 šolje vode, 1/4 kašičice začinskih trava po ukusu (mažuran, origano, bosiljak), 1/4 kašičice belog luka u prahu, 1/4 šolje limunova soka, 1/4 kašičice crnog luka u prahu, 1/4 kašičice soli (po želji) 1 kašičica samlevenih suncokretovih semenki (po želji).

Pomešajte sve sastojke i dobro protresite. Pustite da se slegnu. Što više odstoje, to bolje.

TEST

Na crtice upišite slovo koje se nalazi ispred odgovarajućeg opisa.

Šećer ___ Sol ___ Grickalice ___ Belančevine ___
Masnoće ___ Napitci ___ Rafinisana hrana ___

A. Konzumiramo ih umesto vode. Većina njih prepuna je kalorija i hemikalija.

B. Iz ovih namirnica su uklonjena vlakna koja nas štite od nekih vrsta raka, stabilizuju šećer i holesterol u krvi i pomažu u kontroli težine.

C. Neke je osobe unose i do 20 puta više nego što je potrebno. Doprinosi visokom krvnom pritisaku, bolestima srca i bubrega.

D. Mnogi preko njih unose blizu 40% dnevnih kalorija. One začepljuju krvne žile i doprinose razvoju prekomerne telesne težine i dijabetesa odraslih (tip II).

E. Iako su često izvor čak do 20% dnevnog unosa kalorija, u suštini ne sadrže nikakve vredne hranjive materije.

F. Unosimo ih u dva do tri puta većoj količini od preporučene. Naučnici danas priznaju da u prevelikoj količini mogu biti štetne.

G. Česta su zamena za pravu, prirodnu hranu. Male su hranljive vrednosti, skupe su i mogu poremetiti varenje.

DECA IZLOŽENA RIZIKU

Kako podizati zdravu decu?

Novija istraživanja ne donose dobre vesti. “Srčane bolesti započinju još u detinjstvu”, izveštava američki Nacionalni institut za zdravlje. Nedavno ispitivanje izvršeno na 360 nasumice izabrane dece od 7 do 12 godina pokazalo je da 98% njih već ima tri ili više rizičnih uzročnika za obolevanje od tih bolesti!

Ali mi stalno slušamo o tome kako ljudi postaju sve zdraviji!

Individualno gledajući, to je ponekad i tačno. Naime, ima pojedinaca koji se bave vežbanjem, gube na težini i prestaju da puše, ali su to uglavnom odrasle osobe.

Kod dece se susrećemo s drugačijim činjenicama. “Od ranih 1960-ih godina opšte zdravlje adolescenata se pogoršava”, kaže Američka pedijatrijska akademija. “Današnja su deca mlitava. Nemaju odgovarajući kardiovaskularni tonus. Ona nisu u dobroj telesnoj kondiciji.”

Previše gledanja televizije?

Ta navika nesumnjivo ostavlja duboke tragove. Sedenje pred televizorom oduzima vreme za telesne aktivnosti poput vožnje biciklom, klizanja, košarke ili penjanja uz stepenice, koje su preko potrebne za zdrav rast i razvoj organizma i pravilno sagorevanje unesenih kalorija. Na taj se način stvaraju idealni uslovi za nakupljanje prekomerne telesne težine, koja je sama po sebi rizični faktor za povišenje holesterola u krvi i razvoj srčanih bolesti.

Profesori fiziologije vežbanja upozoravaju da će dete koje se danas zavalilo na kauč, sutra biti kandidat za gojaznu osobu.

Zar časovi fizičke kulture u školi ne pomažu?

Najčešće je sat-dva fizičke kulture sedmično prekratko vreme za stvaranje zdrave navike i sprečavanje spomenutih negativnih posledica telesne neaktivnosti.

Sećate li se jednostavnih dečjih zadovoljstava!

Šta reći o dečjim navikama ishrane?

S obzirom na to da 9 od 10 reklama prehrambenih namirnica na televizijskim programima veliča rafinisane proizvode bogate šećerom, masnoćama i solju, televizija značajno utiče na negativni izbor hrane kod dece od najranijih dana. U velikom broju naših domova, uz užurbani moderan način života i prezaposlenu majku, danas su domaća kuhinja i zajednički porodični obroci pravi izuzetak. Oni su zamenjeni brzo spravljenom, gotovom hranom i prerađenim namirnicama. Osim toga, većina srednjoškolaca svoju potrebu za užinom zadovoljava proizvodima u obliku slatkiša, pica ili sendviča kupljenih na kioscima.

Zar je baš sve tako crno?

Ne, nipošto! U celoj ovoj priči postoji svetla tačka. Naime, deca su vrlo poučljiva stvorenja. I što pre započnemo s poučavanjem, to bolje.

Evo nekoliko saveta za pravovremenu izgradnju dobrih zdravstvenih navika kod dece:

- Neka dete svakodnevno najmanje sat vremena učestvuje u nekoj igri koja zahteva telesnu aktivnost i neka to po mogućnosti bude izvan kuće, na svežem vazduhu.
- Naučite dete na tri dnevna obroka koje će jesti svakoga dana u isto vreme i koji će obilovati žitaricama, mahunarkama, voćem i povrćem. Obeshrabrite naviku posezanja za slatkišima pa će imati bolji apetit za zdravu hranu u vreme obroka. Ako je potreban međuobrok, ponudite mu sveži plod voća.
- Neka se nauči da pije obilje čiste vode. Gazirana pića maksimalno izbegavajte.
- Kontrolišite gledanje televizije. Sati koje dete provodi gledajući televiziju direktno su povezani s porastom telesne težine, kao i podizanjem nivoa holesterola u krvi.
- Osigurajte detetu dovoljno odmora. Mnoga deca su hronično umorna - što nije ni čudo ako se prisetimo da tinejdžeri najbolje funkcišu nakon 9 sati noćnog sna, a da je mlađima potreban i duži odmor. Stavite decu dovoljno rano u krevet kako bi se spontano probudila na vreme za zdrav doručak.
- Negujte čitavu lepezu različitih zanimljivih aktivnosti, od poseta biblioteci, časova muzičkog obrazovanja, poučavanja iz likovne umetnosti ili ručnog rada, do različitih hobija, sportskih treninga i porodičnih izleta. Deca koja provode vreme sa svojim roditeljima i razviju duboke duhovne korene, doživljavaju manje stresa i boljeg su mentalnog zdravlja.
- Budite deci dobar primer. Životne odluke koje donosite iz dana u dan najjače su odrednice ponašanja vaše dece u budućnosti.

Vredi li truda?

"Vežbanje može biti zabavno", reći će vam svaki sportista. "Držite se podalje od beskorisne hrane, ustanite s kauča, isključite kompjutersku igru, ugasite televizor, izađite i budite fizički aktivni.

Kako vaspitati DOBRU decu?

- Budite im dobri roditelji, budite pravi primer.
- Održavajte doslednu sveobuhvatnu disciplinu.
- Jasno im objasnite granice i očekivanja.
- Učite ih rano odgovornosti.
- Neka rade za novac.
- Negujte dobar odnos sa svojom decom.
- Razmišljajte s njima pozitivno.
- Poučavajte ih duhovnim vrednostima.
- Zabavljajte se zajedno.
- Naučite da ih saslušate.
- Volite ih bezuslovno, to im pokažite.

Primena

Vreme provedeno sa decom izgraduje veće međusobno poverenje i bolju komunikaciju. Poučavanje i prikazivanje duhovnih vrednosti vlastitim primerom učvršćuje njihove duhovne korene. Deci su oni preko potrebni za uspešno savladavanje stresa odrastanja i za sazrevanje u uravnotežene, umno zdrave osobe.

STARENJE

Starije može biti bolje

Niko ne voli da stari. Svi bismo želeli da ostanemo zauvek mladi, ili bar u srednjem dobu. S obzirom na to da se u razvijenom svetu povećava udeo stanovništva sa 65 godina starosti i više, kakva budućnost očekuje ljude u poznim godinama?

Danas sve više procenjujemo osobe prema njihovim intelektualnim i društvenim sposobnostima, a ne prema starosnoj dobi. Obično zdravlje, a ne godine, određuje nečiji status.

Starost nastupa kad bolest i nesposobnost ograniče obavljanje svakidašnjih dužnosti. Neki su ljudi stari iako su po godinama srazmerno mladi. To su obično hronični bolesnici, invalidi ili žrtve neke veće tragedije koji su najčešće digle ruke od svega i proživljavaju ostatak svojih tmurnih dana u izolaciji i osami. Drugi pak ostaju mladoliki, vitalni, živahni i aktivni duboko u poznim godinama.

Kaže se: što starije, to bolje. Može li se to odnositi i na ljude?

Zavisi od toga kako gledate na stvari. Ako mislite na telesnu snagu, energiju i učestalost obolevanja, svakako je bolja mladost. Ali za dublje uzajamno poverenje, sposobnost prosuđivanja i uvide, manje briga i više slobode, starost može biti bolja. A tome doprinosi i životno iskustvo. Većina roditelja, lekara i pisaca, na primer, što su stariji, to su bolji.

Zar većina ljudi u trećoj životnoj dobi ne pati od hroničnih bolesti?

U bogatom zapadnom društvu oko 80% osoba sa 65 i više godina starosti ima neki zdravstveni problem kao što su visoki krvni pritisak, artritis, šećerna bolest, depresija ili srčane bolesti. Ali većina ovih bolesti ne onesposobljavaju čoveka za samostalan život.

Istraživanja ukazuju na to da zdrav način života može zaustaviti proces starenja za čak trideset godina.

Istina je da mnoge stvari s godinama postaju bolje.

Naime, oko 95% starijih osoba živi u svojim društvenim zajednicama, najčešće u vlastitom domaćinstvu.

Prerano starenje i invalidnost vrlo su često posledica faktora vezanih uz način življenja kao što su pušenje, preterana upotreba alkohola i kofeina, i zloupotreba droga. Prekomerna telesna težina ubrzava fizičko starenje i slabljenje polnih funkcija. Ishrana bogata rafinisanom hranom i nedostatak redovnih vežbi može ljude pre vremena učiniti starijima.

Nije li zaboravnost loš znak?

Značenje zaboravnosti kod starijih osoba se preuveličava. Stresovi, zabrinutost, brzo smenjivanje događaja, umna preopterećenost i nezainteresovanost mogu prouzrokovati zaboravnost u svakom dobu. Depresija, kojoj su izloženi mnogi stari ljudi, često se pogrešno dijagnostikuje kao senilnost. Međutim, srazmerno malo ljudi oboleva od Alchajmerove bolesti ili drugih pravih senilnih oblika bolesti. Većina njih dugo zadržava odlično pamćenje, posebno ako ostaju aktivni i održavaju telo u dobrom telesnom stanju.

Lepše treće životno doba

Danas je mnogo lepše živeti nego pre. Stvaralačke društvene aktivnosti usporavaju proces starenja. To čini i vežba, bolje razumevanje uloge ishrane, pravovremeno posvećivanje pažnje zdravstvenim problemima i napredak savremene tehnologije. Ljudi danas često ostaju fizički i umno zdravi do svoje 80-te i 90-te godine. Mnogi uspevaju da sačuvaju i polnu aktivnost.

I to nije sve. Naučnici svakim danom sve dublje shvataju kako optimistični, pozitivni stavovi u životu poboljšavaju rad imunološkog sistema. Sve je jasnija ključna uloga tog složenog obrambenog sistema u očuvanju dobrog zdravlja.

Vrlo davno mudri Solomun je izjavio: “Srce veselo pomaže kao lek.” (Priče Solomunove 17,23)

Divna omladina je prirodna pojava. Predivni stari ljudi su umetnička dela.

BOB ANDERSEN je autom odlazio po pisma do poštanskog sandučića udaljenog 50 metara od ulaznih vrata svoje kuće. Dve godine kasnije, ovaj 68-ogodišnjak je svojim biciklom proputovao celu Kanadu za svega 60 dana! "Drugo detinjstvo je nesumnjivo bolje od prvog, jer nema nikoga da vam govori šta ne smete", kaže on.

Primena

Ishrana bogata masnoćama i rafinisanim namirnicama, kao i nedostatak vežbe mogu u vama potaknuti prevremeno starenje. A zdrav način života i ishrane, vredni životni ciljevi i pozitivne misli mogu produžiti kvalitet i lepotu življenja duboko u starost.

Super seniori!

U dobi od 66 godina Hulda Crooks odlučila se na novi izazov - planinarenje. Tokom sledećih 25 godina popela se na neke od najviših vrhova u Severnoj Americi, kao i na Fudži - najvišu planinu u Japanu.

Kakva je vaša budućnost?

Zamislite za trenutak sebe na svoj 90-ti rođendan. Stojite li na vrhu neke pilanine? Proslavljate li život sa svojom porodicom i prijateljima? Ili ste bolesni i usamljeni?

Pozitivan stav i pogled na stvari vrlo je važan za telesno zdravlje i sreću. Bez životnih planova, bez ciljeva i stvaralačkih društvenih aktivnosti, mi brzo starimo. Imate li svoje planove i ciljeve koji će vas provesti kroz život?

Bolesti povezane sa načinom života

KORONARNA BOLEST

Ubica u jelovniku

Stotine hiljada ljudi umire svake godine od infarkta srca; pa ipak, ne može se čuti nijedan znak protesta u tom smislu od strane javnosti, štampe ili vladinih agencija. Istovremeno, tog najžešćeg masovnog ubicu gotovo svako od nas može pronaći u svom vlastitom tanjiru!

Hoćete li reći da ono što jedemo uzrokuje srčane napade?

Ne baš sve. Glavni krivci su svakako prevelika količina masnoća i holesterol. A problem koji u našem telu nastaje velikim delom zahvaljujući njima jeste sužavanje, otvrdnjivanje i ponekad čak i začepljenje vitalnih arterija koje srce opskrbljuju kiseonikom i hranom. Ovaj proces je poznat kao ateroskleroza.

Ljudi se rađaju s čistim, elastičnim krvnim žilama. One bi u takvom stanju trebale da ostanu čitavog života. Međutim, kod mnogih ljudi arterije se polako začepljuju holesterolom, masnoćama i kalcijumom - a to je mešavina koja postepeno otvrdnjuje i na kraju onemogućuje preko potrebno i po život važno proticanje krvi.

Tokom i nakon Drugog svetskog rata većina Evropljana je bila prisiljena da promeni ishranu koja se pre sastojala od mesa, jaja i mlečnih proizvoda. Morali su preći na "siromašniju" ishranu krompirom, žitaricama, pasuljem, korenastim i drugim povrćem. Znate li koja je bila posledica takve promene? Dramatično smanjenje bolesti povezanih s aterosklerozom kao što su infarkt srca, moždani udar, šećerna bolest, žučni kamenci, neke vrste raka i artritis. Značajan pad smrtnih slučajeva od ovih bolesti osećao se čak 20 godina nakon Drugog svetskog rata.

Ukoliko dobijemo srčani infarkt pre 80-te, sami smo krivi; to nije bila Božja greška ili igra sudbine. (Dr. Paul Dudley White)

Od tada je u svetu prikupljeno mnoštvo podataka iz različitih istraživanja sprovedenih na životinjama i ljudima. Rezultati su u suštini isti: ishrana bogata mastima i holesterolom dovodi do povišenog nivoa holesterola u krvi i do kardiovaskularne bolesti. Ishrana siromašna mastima i holesterolom smanjuje nivo holesterola u krvi, a samim tim i procenat srčanih bolesti. Štaviše, takva ishrana pogoduje nestajanju aterosklerotičnih naslaga, tzv. plakova kod osoba koje već imaju razvijenu bolest!

Kako mogu znati da li bolujem od ateroskleroze?

Nažalost, ova bolest ne odaje nikakve znake svog postojanja sve dok se krvne žile ozbiljno ne suze ili iznenada začepe otkinutim komadićem plaka. Neke osobe s tako suženim srčanim krvnim žilama mogu prilikom napora osećati bol u srcu, nazvanu angina pektoris. Za mnoge je, međutim, tek srčani infarkt prvi znak nevolje. Otprilike trećina srčanih napada završava iznenadnom smrću.

Ko je izložen riziku od srčanog napadaja?

Analiza rizičnih faktora dobar je način određivanja verovatnoće obolјevanja od ove srčane bolesti:

- Prema današnjim shvatanjima najozbiljniji rizični faktor za srčani infarkt jeste povišeni holesterol u krvi. Verovatnoća da se kod muškaraca nakon 50. godine, s nivoom holesterola od 7,6 mmol/l, razvije ateroskleroza, deset puta je veća nego kod muškaraca iste dobi kojima je nivo ispod 5,1 mmol/l. Smanjenje nivoa holesterola od 20% u krvi smanjuje rizik od srčanog udara za 50%.
- Pušači u dobi od 60 godina imaju deset puta veće izglede da umru od koronarne bolesti srca od svojih vršnjaka nepušača. Oko 30% smrtnih slučajeva od srčanog infarkta može se direktno povezati s posledicama pušenja.
- U Americi svaka treća odrasla osoba ima visoki krvni pritisak. Ovaj rizični faktor utrostručuje mogućnost umiranja od srčane bolesti u poređenju s osobom normalnog krvnog pritisaka.
- Kod gojaznih muškaraca pet puta je veća verovatnoća da će do 60. godine umreti od srčanog infarkta u poređenju s muškarcima normalne težine.
- Ostali klasični rizični faktori jesu šećerna bolest, povišeni trigliceridi u krvi, "sedelački" način života, stres i povećan nivo homocisteina u krvi. Srećom, svi dosad spomenuti rizični faktori zavise od načina života i ishrane i moguće je na njih uticati i kontrolisati ih.

Samo u SAD četiri hiljade osoba dnevno doživi srčani infarkt!

Rizični faktori za koronarnu bolest srca

Ishrana:
- Dijabetes
- Gojaznost
- LDL holesterol
- Visoki krvni pritisak
- Trigliceridi

Način života:
- Pušenje
- Neaktivnost
- Stres

Van naše kontrole:
- Starost
- Nasleđe
- Pol

Na pet od osam spomenutih faktora vezanih za način života velikim se delom može uticati načinom ishrane.

Faktori koji nisu pod našom kontrolom jesu nasleđe, starost i pol, ali oni najmanje doprinose razvoju bolesti.

A šta je s lekovima i hirurškim zahvatima?
Kod osoba sa opasno povišenim nivoom holesterola u krvi koja se ne snižava ni nakon odgovarajućih promena u ishrani, lekovi su nezaobilazni. Međutim, lekovi su skupi. Nadalje, većina njih ima ne baš bezazlene nuspojave. Uzimanje lekova zahteva česte laboratorijske kontrole i lekarske preglede.

Još su razvikaniji hirurški zahvati: operacije premosnica (by-pass), čišćenje naslaga pomoću aparata i proširivanje krvnih žila pomoću balona. Neki rezultati tih zahvata su izvanredni. Ali kako vreme prolazi i gomilaju se statistički podaci, sve je jasnije da većina ovih operacija ne produžava život u znatnijoj meri niti ga obavezno poboljšava. Najbolju kratkoročnu pomoć možete čoveku pružiti pomoću terapije sa lekovima. Međutim, jedino dugoročno rešenje jeste ozbiljna promena načina života.

Šta bi onda bilo najbolje učiniti?
Uvek je bilo kakav "kvar" bolje sprečiti nego lečiti. Ali ako analiza vaših rizičnih faktora i dijagnostički nalazi ukazuju na to da se u vama

Napredovanje ateroskleroze u srčanim arterijama



"Stanovnici Framinghama s nivoom holesterola ispod 3,8 mmol/l uopšte ne doživljavaju srčani infarkt." (Dr. William Castelli u poznatoj Framinghamskoj studiji o rizičnim faktorima za kardiovaskularne bolesti.)

ateroskleroza već razvila, još uvek nije kasno učiniti promene u načinu života. Vi doslovno možete očistiti svoje arterije, smanjiti opasnost umiranja od ateroskleroze i produžiti svoje aktivne, stvaralačke godine. Sami možete značajno promeniti svoje rizične faktore bez obzira na starost, a pozitivni rezultati su često vidljivi već nakon svega nekoliko sedmica pravilnog načina života i ishrane.

Započnite da se hranite zdravom, domaćom hranom s malo masnoća i holesterola, i puno nerafinisanih složenih ugljenih hidrata i vlakana! Takva ishrana može sniziti nivoe holesterola za 20 do 30% i obrnuti smer razvoja šećerne bolesti u mnogim slučajevima za manje od četiri sedmice (vidi str. 58). Kada je kombinujemo sa smanjenim unosom soli, ovakva ishrana doprineće i normalizaciji krvnog pritiska i regulisanju telesne težine (vidi str. 40 i 75).

Prihvatite aktivni dnevni program vežbanja!
Kada bismo kao društvo uspeli spustiti nivoe holesterola ispod 4,6 mmol/l, krvni pritisak ispod 125 mm Hg i kad bismo prestali da pušimo, procenjuje se da bismo time mogli sprečiti 82% svih srčanih infarkta koji pogađaju osobe mlađe od 65 godina. Ovakve jednostavne promene u načinu života doprinele bi poboljšanju zdravlja našeg naroda više nego sve bolnice, hirurški zahvati i lekovi zajedno.

Poverovaću tek kada vidim sopstvenim očima...

Test za ispitivanje stanja vaših krvnih žila i srca na sledećoj stranici pomoćiće vam da prepoznate i razumete vlastite rizične faktore. Osim toga, njime vam želimo pomoći da sagledate svoj približni rizik i upoznate područja u kojima možete poraditi na poboljšanju svoj stanja. U testu se obrađuje osam različitih rizičnih faktora, a za svaki možete od 1 do 8 bodova.

Tumačenje bodova

0-6 IDEALNO - Za razvoj srčane bolesti ili moždanog udara gotovo ne postoji verovatnoća, posebno ako vam je nivo holesterola ispod 4,1.

7-14 POVEĆAN RIZIK - Mogućnost razvoja srčane bolesti ili moždanog udara iznosi oko trećinu prosečnog rizika savremenog čoveka, ali rizik je ipak triput veći od idealnog stanja.

15-22 VELIKI RIZIK - Ovo je prosečno stanje savremenog čoveka. Ne smete dopustiti ovakav rezultat, jer je vaš rizik 10 puta veći nego kod idealne grupe.

23-30 VRLO VELIKI RIZIK - Mogućnost razvoja srčane bolesti ili moždanog udara oko triput je veća od proseka savremenog čoveka ili 30 puta veća od proseka idealne grupe. Morate nešto preduzeti! Za četiri do osam sedmica možete svoj rezultat smanjiti za 4 boda ukoliko promenom ishrane smanjite nivoe holesterola i krvni pritisak.

31-38 VRLO OPASNO - Verovatnoća da dobijete srčani infarkt ili moždani udar oko četiri do šest puta je veća od proseka i oko 50 puta od proseka idealne grupe. Bez odgađanja postavite ciljeve i krenite u akciju!

Primena

Test izloženosti riziku od srčanog infarkta i moždanog udara

	Nivo rizika i bodovi								
Rizični faktor	0	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Holesterol* (mmol/l)	ispod 4,1	4,2-4,6	4,7-5,1	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7 i više
2. Krvni pritisak* - gornji (mm Hg)	ispod 110	110-119	120-129	130-139	140-159	160 i više			
3. Pušenje (cigareta dnevno)	nijedna	do 5	5-9	10-19	20-29	30 i više			
4. Prekomerna težina** (u %)	0-4%	5-9%	10-14%	15-19%	20-29%	30% i više			
5. Trigliceridi* (mmol/l)	ispod 1,11	1,12-1,69	1,7-2,79	2,8-3,92	3,93 i više				
6. Dijabetes (trajanje)	nema	ispod 5 godina	5-10 god.	10 i više					
7. Puls u mirovanju (otkucaja u min)	ispod 56	56-62	63-69	70-80	80 i više				
8. Stres	retko napet	napet 3 x sedmič.	napet 2-3 x dnev.	napet i užurban	na tabletama za smir.				

* Da biste saznali kolike su vrednosti vašeg holesterola, triglicerida i krvnog pritisaka, posetite svog lekara. Pregled krvi je jednostavan i jeftin. Ono što ćete saznati iz tih rezultata može vam spasiti život. Ako uzimate tablete za smanjenje krvnog pritisaka, dodajte četiri boda bez obzira na vrednost svog krvnog pritiska.

** Da biste dobili postotak svoje prekomerne težine, očitajte iz donje tabele svoju srednju idealnu telesnu težinu s obzirom na visinu i pol, pa od svoje stvarne težine oduzmite tu vrednost. Dobijenu razliku podelite sa svojom idealnom težinom i pomnožite sa 100.

Rizični faktor	Broj bodova
1. Holesterol	________
2. Krvni pritisak	________
3. Pušenje	________
4. Prekomerna težina	________
5. Trigliceridi	________
6. Dijabetes	________
7. Puls	________
8. Stres	________

Tabela srednjih vrednosti idealne telesne težine za osobe iznad 20 godina starosti

Muškarci Visina (cm)	Srednja idealna težina (kg)	Žene Visina (cm)	Srednja idealna težina (kg)
160	61	147	52
165	64	150	53
168	65	155	54
170	66	160	58
173	67	162	59
175	69	165	61
178	70	168	62
183	72	170	63
185	74	173	65
190	77	175	66

ATEROSKLEROZA JE IZLEČIVA

Ishranom do čistih krvnih žila

Sportski svet SAD veoma se obradovao kada je bivši predsednik Univerziteta Yale, Bart Giamotti, postao glavni poverenik za bejzbol te zemlje. Samo nekoliko meseci posle, zaprepaštena nacija plakala je nad ovim poštovanim čovekom koji je u pedeset prvoj godini života iznenada podlegao teškom srčanom infarktu.

Ovakvi se primeri ponavljaju na hiljade puta svakog dana širom razvijenog sveta, pa tako i kod nas. Srčane bolesti danas zadaju smrtonosni udarac najmanje četvorici od deset stanovnika SAD.

Mora li biti tako? Zar ne postoji neko rešenje?

Dokle god budemo jeli bogatu, masnu hranu, statistike se neće promeniti. Mi godinama znamo da je ishrana zasićena masnoćama i holesterolom nezaobilazni i vrlo važan uzrok koronarne bolesti.

Postoji samo jedno zadovoljavajuće rešenje u tom smislu: potrebno je 'srezati' upotrebu namirnica prebogatih masnoćama. U onoj meri u kojoj smo to spremni da učinimo, mi možemo sprečiti razvoj ateroskleroze i podstaknuti njeno povlačenje ukoliko je već uznapredovala.

Želite li reći da je ta srčana bolest izlečiva?

Takav se zaključak smatra sve razumnijim i prihvatljivijim.

Prva realna nada u tom smislu zaživela je kada je jedan mladi kardiolog, dr. Dean Ornish, 1990. godine u medicinskom časopisu *Lancet* objavio izveštaj koji je uzdrmao celu medicinsku javnost. Dr. Ornish je godinu dana proučavao pedeset muškaraca s koronarnom bolešću. Mnogi među njima bili su kandidati za ugrađivanje bajpasa.

Dr. Ornish je nasumce podelio ljude u dve grupe. Od obe grupe je tražio da prestanu da puše i da svakodnevno pešače. Osim toga, prva grupa bolesnika je podučavana tehnikama oslobađanja od stresa i strogo se pridržavala vegetarijanske ishrane pri čemu je kalorijski

Uprkos nehumanim uslovima preživljavanja, bednoj ishrani i teškom mučenju, kod preživelih žrtava holokausta došlo je do iznenađujućih promena stanja krvnih žila - iz njih je nestao svaki trag dotad prisutne ateroskleroze. Bio je to prvi nagoveštaj, koji je posle potvrđen angiografskim pregledima američkih ratnih zarobljenika iz Vijetnama, da je proces ateroskleroze reverzibilan. Osobe koje su najduže zadržane u zarobljeništvu, imale su najčišće arterije.

udeo dobijen iz masnoća iznosio manje od 10%, a količina unesenog holesterola bila je jednaka nuli.

Drugoj je grupi ponuđena standardna, takozvana 'Obazriva dijeta' (Prudent Diet) srčanih bolesnika propisana od strane Američkog udruženja za srce (AHA). Ova dijeta je dopuštala da 30% kalorija bude uneseno u organizam u obliku masnoća i da te osobe unesu do 300 miligrama holesterola dnevno. Nakon godinu dana takvog načina života i ishrane spomenute dve grupe ispitanika, njihovi rezultati su prikazani na naučnom zasedanju Američkog udruženja za srce u VVashingtonu i odmah potom objavljeni na naslovnim stranicama svih američkih novina. Dr. Ornish je izvestio da je kod onih bolesnika koji su bili na vegetarijanskoj ishrani s vrlo malo masnoća, nivo opasnog LDL holesterola opao za 37% i da se 82% njihovih suženih, naslaga-

Ključevi za oslobađanje od koronarne bolesti

Ateroskleroza je vodeći uzrok smrti i u našoj zemlji; ali ona ne mora narušiti i vaše zdravlje! Vi se nje, zapravo, možete osloboditi!

1. Smanjite nivo holesterola u krvi na manje od 4,1 mmol/l pomoću vegetarijanske ishrane jako siromašne masnoćama, a bogate vlaknima i, ako je potrebno, i lekovima za snižavanje holesterola.
2. Smanjite telesnu težinu time što ćete u svoj jelovnik uvrstiti više prirodnih namirnica, a manje rafinisane hrane i proizvoda životinjskog porekla.
3. Snizite svoj povišeni krvni pritisak tako što ćete smanjiti unos soli na manje od pet grama dnevno. Nastojte da svakodnevno vežbate.
4. Prestanite da pušite i smanjite unos alkohola. To su otrovi za srce koje se ionako bori za opstanak.

Zdrav način života umanjuje rizik od koronarne bolesti snižavanjem homocisteina

Studija koju je sproveo američki Lifestvle Center pokazala je da se promenom ishrane i vežbanjem nivo homocisteina u krvi može spustiti čak i za 20% u samo 14 dana.

ma obloženih krvnih žila proširilo omogućavajući veći dotok krvi i kiseonika u srčani mišić. Ateroskleroza srčanih krvnih žila počela je, dakle, da nazaduje i da se povlači. Kod starijih ljudi s najtežom kliničkom slikom rezultati su bili najbolji!

S druge strane, grupa koja je bila na 'Obazrivoj dijeti' nije doživela nikakvo poboljšanje vrednosti holesterola, a u većini slučajeva njihove koronarne krvne žile su pokazale napredovanje suženja. Jednostavno rečeno, srčana bolest se kod tih ljudi u suštini pogoršala.

Želite li reći da dijeta koju je propisalo Američko udruženje za srce uopšte nije pomogla?

Izgleda da njihova Obazriva dijeta smišljena s ciljem sprečavanja i lečenja ateroskleroze nije delotvorna. Dr. Ornish je na konferenciji za novinare zaključio:

"Preporuke Američkog udruženja za srce o potrebnoj umerenosti u ishrani nisu dovoljno stroge da bi mogle delotvorno uticati na zaustavljanje razvoja koronarne bolesti. Bolesnici kojima je klinički potvrđena bolest trebaju pribeći strožim dijetalnim preporukama od klasičnih."

Već godinama znamo da se razvoj koronarne bolesti može sprečiti. Ali, još je uzbudljivije saznanje da je tu bolest, u odgovarajućim uslovima, zapravo moguće, u pravom smislu reči, i izlečiti! Ova revolucionarna studija dokazuje kako pravilnom ishranom možemo očistiti naše aterosklerozom začepljene arterije!

JEDETE NA SOPSTVENU ODGOVORNOST!

Osim opasnosti kojima su zaposlenici izloženi na radnom mestu, najveća pretnja zdravlju je njihov vlastiti način života. Studije su uverljivo pokazale da nezdrava ishrana, telesna neaktivnost, pijenje alkohola i pušenje u velikoj meri utiču na razvoj koronarne bolesti, moždanog udara, ciroze jetre, i raka pluća, dojke, debelog creva i prostate.

Primena

Rođeni smo s čistim, elastičnim krvnim žilama, ali ih ishrana s prekomernim unosom masnoća i holesterola sužava i postepeno začepljuje. Krajnja posledica može biti prekid snabdevanja vitalnih organa kiseonikom. Studija dr. Ornisha dokazala je da se plakom obložene krvne žile počinju čistiti ukoliko pacijent pređe na vegetarijansku ishranu s vrlo malim postotkom masnoća. To omogućuje ponovni slobodan dotok krvi bogate kiseonikom i hranljivim materijama ka srcu kao i drugim vitalnim organima.

Ubica na slobodi

Srčani infarkt jedan je od vodećih uzroka smrti u Americi - a preveliki unos masnoća je glavni rizični faktor za razvoj te bolesti. Višak masnoća smatra se jednim od najštetnijih elemenata u ishrani savremenog čoveka. Nije li zato došao trenutak da i vi smanjite količinu masnoća u ishrani?

Izbacite masnoće

Evo nekoliko jednostavnih saveta koji vam u tome mogu pomoći.

Zamenite: Umesto punomasnog koristite obrano mleko ili, još bolje, biljne zamene za mlečne proizvode poput sojinog, pirinčnog ili bademovog mleka, tofu sira itd. Za desert poslužite činiju svežeg voća umesto sladoleda. Pronađite zdrave zamene za namirnice bogate masnoćama kao što su sirevi, meso, prelivi za salate i ulja.

Smanjite: Umesto da se vaš ručak svede na veliku, masnu šniclu, pripremite manji obrok mesa uz testeninu ili vegetarijanske lazanje. Nemojte posezati za čitavim komadom pite, već se zadovoljite jednom kriškom. Ako jedete manje obroke svoje omiljene hrane bogate masnoćama, možete i dalje uživati u nezdravim zalogajima, ali barem smanjiti količinu masnoća u svojoj ishrani.

Izbacite: Izbacite iz ishrane što je više moguće nezdravih iskušenja. Ako takve artikle ne kupite i ne donesete kući, nećete ih ni pojesti.

Izbacivanje namirnica previše bogatih masnoćama može učiniti čudo. U poznatoj studiji dr. Ornisha pacenti kod kojih se proces sužavanja krvnih žila zaustavio i krenuo u suprotnom smeru, potpuno su iz ishrane izbacili meso i mlečne proizvode bogate masnoćama.

Pripremite sami: Prerađena i gotova hrana pretrpana je dodanim masnoćama. Ako želite da znate šta unosite u organizam, kuvajte sami. Nabavite dobar kuvar sa vegetarijanskim receptima i naučite pripremati nova ukusna jela. To je najsigurniji način da se zaštitite od smrtonosnih posledica unošenja prevelikih količina masnoća.

POVIŠENI KRVNI PRITISAK

Tihi ubica

Svaki treći odrasli stanovnik Amerike ima povišeni krvni pritisak. Te osobe s hipertenzijom imaju triput veću mogućnost da dožive srčani infarkt od osoba s normalnim krvnim pritisakom, pet puta veću mogućnost da dođe do srčanog zatajenja i osam puta veću mogućnost da dozive moždani udar.

Kako mogu znati da li je i moj krvni pritisak povišen?

Hipertenziju defišemo kao stalno povišenu vrednost sistolnog (gornjeg) krvnog pritisaka iznad 140 mm Hg, i/ili stalno povišen donji, dijastolni pritisak iznad 90 mm Hg. Optimalni pritisak za sve uzraste i polove iznosi do 120/80. Iako se hipertenzija najčešće ne oseća, zbog čega je i prozvana tihim ubicom, ona može podsticati progresivne promene u krvnim žilama sve dok se ne pojavi prvi, dramatični znak takvog procesa: najčešće moždani udar ili srčani infarkt.

Šta uzrokuje povišenje krvnog pritisaka?

Hipertenzija može retko biti posledica nekog tumora, hormonalne ili bubrežne bolesti. U preko 90% slučajeva te bolesti nije moguće odrediti organske uzroke. Zbog toga se ova najraširenija vrsta povišenog krvnog pritiska naziva esencijalnom hipertenzijom.

Esencijalnoj hipertenziji doprinose sledeći faktori:

- *Unos velike količine soli.* Možda zvuči neverovatno, ali oko 80% svetskog stanovništva kod kojeg je unos soli putem hrane nizak ne zna šta je to povišeni krvni pritisak. Kod drugih naroda koji vole slaniju hranu, kao na primer kod Japanaca, bolest je epidemična i od nje pati gotovo polovina odraslog stanovništva. Amerikanci troše prosečno 10 do 12 grama soli dnevno. To su dve do četiri čajne kašičice, ili deset do dvadeset puta više nego što je organizmu potrebno. I u drugim razvijenim je stanje vrlo slično.

Kolikom ste riziku izloženi?

Visoki krvni pritisak (veći rizik oboljenja)	Iznad 140 ili iznad 90
Povišeni krvni pritisak (nešto povećan rizik oboljenja)	130-139 ili 85-89 (gornji nivo normalnog)
	120-129 ili 80-84 (normalan)
Optimalni krvni pritisak	Ispod 120 i ispod 80

Brojke se odnose na odrasle osobe koje ne uzimaju lekove za snižavanje krvnog pritisaka.
Ako se vaš sistolni i dijastolni pritisak ne nalaze u istoj kategoriji, očitajte rizik iz više kategorije.

- *Gojaznost.* Kod gotovo svake osobe s izraženom prekomernom telesnom težinom kad-tad će se razviti hipertenzija. U pitanju je samo vreme.
- *Naslage na zidovima krvnih žila.* Sužene i začepljene krvne žile primoravaju organizam da poveća krvni pritisak kako bi krv ipak mogla stići do svih ćelija tela koje trebaju dovoljno kiseonika i hranljivih materija za normalan rad.
- *Nedostatak vežbanja.*
- *Pušenje.*
- *Estrogen.* Ovaj hormon, koji se nalazi u tabletama za sprečavanje začeća, a koristi se i za ublažavanje simptoma menopauze, zadržava so u telu. Samim tim i on može uzrokovati povišeni, krvni priti-

Iako je natrijum (sastavni deo soli) bitan za metabolizam organizma, prevelika količina tog elementa može izazvati ozbiljne probleme. Višak natrijuma katkad zaostane u telesnom tkivu i na sebe veže veću količinu vode. To izaziva oticanje, što povisuje krvni pritisak, koji onda dodatno opterećuje srce.

Prema našim saznanjima oko 30 miliona Amerikanaca s blagom hipertenzijom moglo bi normalizovati krvni pritisak jednostavnim smanjenjem unosa soli na jednu čajnu kašičicu dnevno.

Mi koristimo 10 do 20 puta više soli nego što nam je potrebno. To plaćamo povšenim krvnim pritiskom, zatajivanjem srca i drugim problemima nastalim zbog nepotrebnog zadržavanja tečnosti u telu.

sak i povećanje telesne težine zbog zadržavanja suvišne tečnosti u organizmu.

- *Alkohol.* Naučne studije su pokazale kako je čak i umerena potrošnja alkohola odgovorna za 5 do 15% svih slučajeva hipertenzije.

Zašto ljudi jedu toliko soli?

U današnjem načinu života se teško možemo u potpunosti osloboditi soli. Oko 75% soli koju unosimo u organizam nalazi se u prerađenim namirnicama i gotovim jelima. Vrlo je lako razviti želju za solju, a obilje slanih grickalica i namirnica koje nam se nude podstiču takav ukus.

Šta je sa lekovima za povišeni krvni pritisak?

Krajem 20. veka proizvedena je prava poplava novih anti-hipertenziva - lekova koji delotvorno snižavaju krvni pritisak. Neki među njima doslovno spašavaju mnoge živote. Ali, najveći deo njih donosi trenutne rezultate, odnosno brza rešenja kojima smo mi, ljudi 21. veka, toliko skloni.

Ali ako ih bolje proučimo, uočićemo i neke razočaravajuće činjenice: oni, zapravo, ne leče hipertenziju. U nekim slučajevima se antihipertenzivi moraju uzimati celog života. Njihove neugodne popratne pojave mogu biti umor, depresija, nedostatak polne želje i impotencija. Dok nam takvi lekovi pomažu da se sačuvamo od moždanog udara, oni nas ne štite od koronarne ateroskleroze (začepljenja srčanih krvnih žila). Štaviše, neke grupe anti-hipertenzivnih lekova mogu podsticati aterosklerozu time što povisuju holesterol u krvi, i povećati rizik od razvoja šećerne bolesti i gihta.

Čoveku je potrebno manje od pola grama soli dnevno — a ta količina praktično iznosi oko petine čajne kašičice soli. Natrijum je prirodni sastojak mnogih namirnica koje više nego dovoljno podmiruju naše svakodnevne potrebe za tim elementom. Prosečnim dnevnim unosom hrane čovek i bez dodatka soli pojede preko četiri grama natrijuma!

SNIZITE SVOJ KRVNI PRITISAK!

- Jedite mnogo svežeg, sirovog voća i povrća. Njemu ne treba da dodajete so. Ono povećava zalihu kaliumja u vašem organizmu koji sam po sebi pomaže snižavanju krvnog pritisaka.
- Ako već ne možete bez grickalica, potražite nezasoljene. Povrće kuvajte tako da ostane hrskavo. Ono će u tom obliku zahtevati manje soli.
- Naučite da začinjavate hranu limunovim sokom, peršunom, belim lukom ili lukom umesto solju.

Postoji li neko drugo rešenje?

Niz velikih naučnih studija pokazao je da jednostavna ishrana i promena u načinu života može bez lekova, za samo nekoliko sedmica, rešiti najveći broj slučajeva esencijalne hipertenzije.

- Veliki postotak ljudi osetljiv je na so i imao bi koristi od njenog smanjenja u ishrani.
- Kada smanjite telesnu težinu, obično opadne i krvni pritisak. Mršavljenje je vrlo često jedina potrebna mera za rešavanje povišenog krvnog pritisaka.
- Ishrana bogata vlaknima i s malom količinom masnoća snižava krvni pritisak oko 10% čak i bez gubitka telesne težine ili smanjenja unosa soli. Razređivanje krvi, što je posledica manjeg unosa masnoća, verovatno dovodi do ovih povoljnih promena.
- Izbacivanje alkohola iz ishrane takođe će sniziti krvni pritisak i u isto vreme blagotvorno delovati na organizam u različitim drugim područjima.
- Vežbanje snižava krvni pritisak smanjivanjem otpora u perifernim žilama. Osim toga, redovno bavljenje telesnom aktivnošću doprinosi opštem zdravlju i osećaju zadovoljstva.

Ljudi koji uzimaju lekove zbog hipertenzije ne bi se smeli igrati lekara i na svoju ruku menjati doze ili prestajati da uzimaju terapiju. Ali onima koji su voljni da sprovedu zdrave promene u načinu života, njihov će im lekar rado pomoći da se ishranom i vežbanjem oslobode povišenog krvnog pritisaka i lekova kojima su ga dotad kako-tako držali pod kontrolom.

Primena

Svaki treći stanovnik Amerike ima povišeni krvni pritisak. Te se osobe izlažu povećanom riziku od zatajivanja srca, moždanog udara i drugih teških bolesti. Gojaznost, sužene krvne žile, pušenje i nedostatak fizičke aktivnosti, hormon estrogen, alkohol i povećani unos soli doprinose ovom problemu. Srećom, većina slučajeva hipertenzije može se u nekoliko sedmica rešiti jednostavnim promenama u ishrani i načinu života.

DNEVNE POTREBE SOLI ODRASLE OSOBE IZNOSE MANJE OD 2400 MILIGRAMA.

Izbacite so

Prvi korak koji možete preduzeti u tom smislu jeste ukidanje navike dosoljavanja za vreme obroka. Ali, nažalost, iz slanika dobijamo svega 25% ukupnog dnevnog unosa soli. Preostali, veći deo skriven je u mnogim prerađenim i gotovim namirnicama. Evo samo nekoliko primera:

Neke prerađene namirnice (100 g)	So (mg)
Pecivo	553
Čips	594
Kokice	884
Kečap	950
Margarin	994
Krekeri sa sirom	995
Feta sir	1100
Topljeni sir	1260
Dimljena šunka	1440
Pržena slanina	1600
Riblja pašteta	6246

MOŽDANI UDAR

Istražimo podmukli uzrok koji osakaćuje

Na hiljade osoba u našoj zemlji leži paralizovano nakon proživljenog moždanog udara. Uz sidu i rak, moždani udar je bolest koja verovatno izaziva najviše straha, a i najčešći je uzrok invalidnosti u zapadnoj civilizaciji.

Kolika je verovatnoća da čovek doživi moždani udar?

Oko 730.000 Amerikanaca doživi moždani udar svake godine, a 160.000 umire od njega. Kao što je slučaj sa srčanim infarktom, i do ovih ozbiljnih stanja, ponekad čak i sa smrtonosnim ishodom, dolazi najčešće bez upozorenja. Oko četvrtine žrtava mlađih od 70 godina starosti umire od prvog udara. Nakon 70. godine ta se brojka udvostručuje.

Od onih koji prežive, njih 40% treba u određenoj meri stalnu tuđu njegu, a 10% zahteva doživotni smeštaj u specijalizovanoj ustanovi.

Preostalih 60% srećnika čini lepšu stranu medalje. Neki među njima se u potpunosti oporave; gotovo svi su sposobni da se i dalje brinu sami za sebe, a većina se vraća svojim uobičajenim poslovima.

Šta uzrokuje moždani udar?

Moždani udar je najčešće povezan s aterosklerozom - zadebljanjem, sužavanjem i otvrdnjavanjem krvnih žila koje opskrbljuju mozak krvlju bogatom kiseonikom i hranljivim materijima. Takav aterosklero-

NE SAMO ŠTO MOŽETE PREŽIVETI OVO NEMILO STANJE, VEĆ I SPREČITI NJEGOV NASTANAK.

“Nakon pedesete čovek se počinje bojati srčanog infarkta, a nakon šezdesete moždanog udara.”

Dr. Don Smith, Neurološki institut u Koloradu

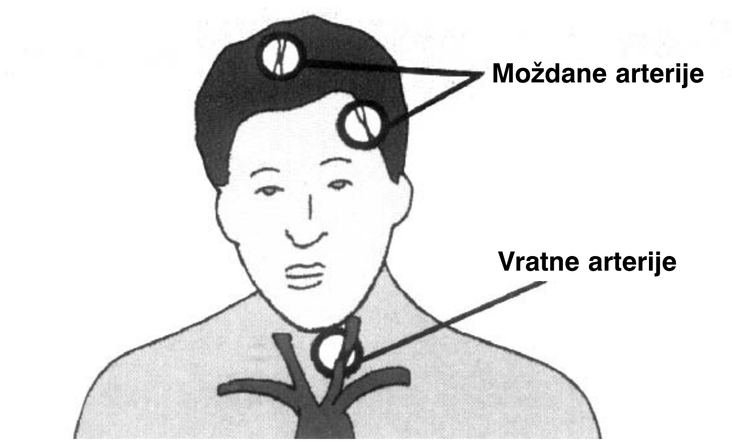
Moždani udar je vodeći uzrok invalidnosti odraslih osoba.

tični proces može se razviti u krvnim žilama samog mozga ili u arterijama koje dovode krv u mozak. Ogrubele, neravne unutrašnje površine oštećenih krvnih žila postaju moguća nakupljališta masnih naslaga i stvaraju uslove za nastanak krvnih ugrušaka. Kada se krvna žila na mestu takvog oštećenja u potpunosti začepi, kažemo da je nastala tromboza.

Ponekad se delići naslaga ili krvni ugrušci otkinu s mesta svoga nastanka i krvotokom doputuju do manjih moždanih krvnih žila te ih začepe. Na taj način nastaje takozvana embolija. Oko 80% slučajeva moždanih udara posledica su bilo trombotične, bilo embolične blokade moždanih arterija.

Preostalih 20% udara nastaje krvarenjem ili prskanjem samih zidova moždanih krvnih žila. Većina takvih incidenata je povezana s nekontrolisano visokim krvnim pritisakom koji istiskuje krv kroz pukotine otvrdnulih zidova moždanih arterija. Ređa su pucanja prouzrokovana aneurizmima, tj. od ranije bolesno proširenim područjima na nekim krvnim žilama. Aneurizmi mogu puknuti poput prenaduvanog balona. U svakom slučaju kao posledica nastaje krvarenje i izliv krvi u moždano tkivo.

Najveći problem koji uzrokuje moždani udar, bez obzira na način njegovog nastanka, jeste nemogućnost dotoka sveže krvi do moždanih



Moždane i vratne arterije najčešća su mesta na kojima se stvaraju aterosklerotične naslage koje su uzročnik moždanog udara.

Znaci koji upozoravaju na mogući moždani udar

Ako kod sebe ili svojih bližnjih prepoznate bilo koji od sledećih znakova, nazovite odmah hitnu pomoć - 94. Možda se radi o moždanom udaru! Ukoliko se na vreme primene lekovi koji otapaju ugruške, mogu se sprečiti mnoge štetne posledice tog stanja.

- Iznenadna zamućenost ili gubitak vida, posebno ako je zahvaćeno samo jedno oko.
- Potpuna nemogućnost govora ili poteškoće u govoru.
- Nerazumevanje govora.
- Iznenadna slabost ili paraliza lica, ruke ili noge na jednoj strani tela.
- Neobjašnjiva vrtoglavica, nesigurnost u hodu ili iznenadni pad, posebno ukoliko se to dogodi uz bilo koji od gore navedenih simptoma.

ćelija koje se nalaze iza obolelog područja. One, zbog nedostatka kiseonika, vrlo brzo odumiru i tako nastaju različita oštećenja. Ako je zahvaćena velika površina mozga, udar će imati smrtni ishod. Uža područja oštećenja mozga prouzrokovaće manje kobne posledice koje mogu biti različitog karaktera, zavisno od zahvaćenog dela mozga.

Kome preti rizik od moždanog udara?

Većina moždanih udara direktno je povezana s visokim krvnim pritiskom. Ljudi s hipertenzijom imaju osam puta veću verovatnoću da

Smanjenje rizika

- Saznajte vrednost svog krvnog pritisaka. Ukoliko ste navršili četrdesetu, proveravajte ga najmanje dvaput godišnje. Ako je povišen, promenite životne navike, uz poseban osvrt na način ishrane koja mora biti oskudna solju i masnoćama.
- Normalizujte svoju telesnu težinu.
- Prestanite da pušite.
- Proverite imate li fibrilaciju atrija (neredovne otkucaje srca).
- Proverite da li vam je povišen holesterol u krvi; po potrebi preduzmite odgovarajuće mere.
- Svakodnevno se bavite vežbanjem.

Prema novim smernicama, osobe sa umereno povećanom telesnom težinom nalaze se u rizičnoj grupi za moždani udar.

dožive moždani udar od osoba kojima je krvni pritisak normalan. Osim toga, fibrilacija atrija (stanje koje dovodi do neravnomernih otkucaja srca) šest puta povećava rizik od moždanog udara.

Ponekad se kao prvo upozorenje mogućeg budućeg udara javljaju povremene neobjašnjive nesvestice, nazvane tranzitorni ishemični napadi (TIA - Transient Ischemic Attacs). To su vrlo mali moždani udari koji započinju iznenada, ali se svi njihovi simptomi povlače unutar 24 sata. Većina takvih napada potraje samo nekoliko sekundi, a oporavak je potpun. Međutim, kao što učestali napad angine pektoris povećavaju mogućnost srčanog infarkta, tako i niz TIA napada povećava mogućnost nastanka pravog moždanog udara.

Ostali rizični faktori za moždani udar jesu povišeni holesterol i trigliceridi u krvi, pušenje, šećerna bolest, gojaznost, kao i sedeći, telesno neaktivan način života. Svi oni doprinose razvoju ateroskleroze. Rizični faktori za moždani udar gotovo su identični onima za koronarnu bolest, budući da su oba stanja prouzrokovana oštećenjem vitalno važnih krvnih žila koje dopremaju kiseonik i hranljive materije tim vitalnim organima.

Može li se moždani udar sprečiti?

Da, većina njih se može sprečiti. Moždani udari, kao i neke druge bolesti prouzrokovane načinom života, mogli bi gotovo nestati sa lica ove planete u samo jednom naraštaju kad bismo svi zajedno, u ranoj životnoj dobi, počeli prihvatati navike za koje danas pouzdano znamo da su ključne u celoj ovoj priči. Evo nekih saveta:

- Nemojte pušiti. Jedan od šest smrtnih slučajeva prouzrokovanih moždanim udarom direktno je povezan s upotrebom duvana.
- Redovno proveravajte krvni pritisak. Hipertenzija je uglavnom bolest bez simptoma i može se neprimetno uvući u vaš život.
- Naučite uživati u manje slanoj hrani. U područjima sveta u kojima je unos soli mali, hipertenzija je praktički nepoznata. U zemljama poput Japana, gde se koristi mnogo soli, moždani udar je prvi na lestvici uzročnika smrti.
- Normalizujte svoju telesnu težinu. Gojaznost dovodi do ateroskleroze, hipertenzije i šećerne bolesti.
- Hranite se namirnicama siromašnim masnoćama i holesterolom, a bogatim biljnim vlaknima. Istraživanja su pokazala da unosom masnoća koji ne prelazi 15% ukupnog dnevnog kalorijskog unosa, i gotovo 0% holesterola, štitite unutrašnjost svojih krvnih žila od ateroskleroze.
- Vežbajte aktivno i redovno. Vežbanje poboljšava cirkulaciju i pomaže u regulisanju težine i visokog krvnog pritiska.

Šta je sa onima koji su već doživeli moždani udar? Može li se i njima pomoći?

Naravno! Način života koji doprinosi sprečavanju moždanog udara ubrzaće i oporavak kod već nastalog stanja i pomoći u sprečavanju ponovnih napada.

Akutni moždani udar zahteva dobru negu i energičnu rehabilitaciju. U nekim slučajevima potrebni su čak i hirurški zahvati poput endarterektomije (čišćenja unutrašnjosti arterija).

Dokazano je da male doze acetil-salicilne kiseline (Aspirina ili Andola) pomažu u nekim slučajevima pri sprečavanju nastanka rizičnog moždanog udara, posebno kod osoba s fibrilacijom atrija. Ali, ne zaboravite da ti lekovi mogu izazvati krvarenje (hemoragični moždani udar) i pogoršati stanje čira na želucu.

Najbolja vest koju vam sada možemo reći jeste spoznaja da se začepljene krvne žile mogu očistiti i bez operacija! Zadebljale, sužene arterije ponovno se polako otvaraju i oporavljaju ako dosledno jedemo jako nemasnu, vegetarijansku hranu, uz druge, ranije spomenute, zdrave životne navike. Iako su dosadašnja naučna istraživanja u tom smislu bila usmerena na srčane arterije, slične rezultate treba očekivati i u moždanim krvnim žilama, budući da je problem u osnovi isti.

Svaki čovek se rađa s mekanim, savitljivim i elastičnim zidovima krvnih žila. Mnogi stanovnici širom sveta uspevaju čitavog života da sačuvaju zdrave krvne žile i nizak krvni pritisak. I mi to možemo postići ukoliko budemo ozbiljno nastojali živeti zdravo pre nego što se dogodi nepopravljiva šteta — moždani udar.

Primena

Moždani udar je jedna od bolesti koje izazivaju najviše bojazni u zapadnoj civilizaciji. Ona ostavlja za sobom najveći postotak invalidnosti, ali srećom ne napada nasumice. Mnogim stanovnicima širom planete moždani udar je praktično nepoznat. I vi možete smanjiti rizik obolevanja od te bolesti prihvatanjem načina života koji podstiče zdravlje krvnih žila i normalan krvni pritisak.

Zamenite loše navike dobrim

Izbacite so. Svi mi moramo smanjiti količinu soli koju pojedemo. Ne bojte se da će vašem telu nedostajati natrijuma. Ukoliko se hranite kao prosečan stanovnik, tada uzimate možda i do 20 puta više soli nego što vam je stvarno potrebno. Tri najodgovornije stvari za takvo prekoračenje jesu:

Slanik. Rešite ga se! Ionako već iz hrane koju jedete dobijate preveliku i štetnu količinu soli. Nemojte uvećavati ovaj problem sipajući

so povrh jela. Hrana će vam se nekoliko sedmica činiti bljutavom, ali će se vaši ukusni pupoljci ubrzo prilagoditi novoponuđenoj hrani i počećete uživati u blažim ukusima. Uskoro će osvanuti dan kada će vam hrana koju sada smatrate ukusnom biti presoljena.

Slane grickalice. Obroci kao što su prženi krompirići, perece i slani kikiriki toliko su opasni da bi na njima trebalo stajati upozorenje: "Oprez: grickalice su povezane s hipertenzijom, moždanim udarom i srčanim bolestima. Jedete ih na vlastitu odgovornost." Ako već morate da grickate, zamenite ih štapićima od šargarepe ili kriškama jabuka.

Brza, gotova hrana. Kad bismo unos soli smanjili na pet grama dnevno (jedna čajna kašičica), hipertenzije bi u najvećem postotku nestalo. Međutim, mi nikad nećemo ostvariti ovaj cilj ukoliko ne slomimo naviku jedenja brzo spravljene hrane. Samo jedan MekDonaldsov čisburger sadrži dva grama soli - gotovo polovinu dnevno preporučene količine.

Promenite se!

Krenite u potpuno novom smeru. Zamenite so različitim začinima i dodacima za hranu koji u sebi ne sadrže natrijum.

RAK

Bolest "sam svoj majstor"

Sve smo svesniji činjenice da su mnoge vrste raka zapravo bolesti za čiji je nastanak čovek 'sam svoj majstor'. Mi podstičemo njihov razvoj stalnim izlaganjem određenim faktorima iz našeg okruženja. Ono što jedemo i pijemo, gde živimo i šta radimo, kao i šta udišemo, može odrediti hoćemo li postati deo statističkih podataka o raku.

Želite li reći da smo sami krivi za pojavu raka?

Medicina velikim koracima korača prema sve ranijem otkrivanju i sve uspešnijem lečenju mnogih vrsta raka. Međutim, gotovo sva sredstva i napori koji se ulažu u tom pogledu bave se osobama kod kojih je bolest već nastala. I bez obzira na taj veliki trud medicinske nauke, smrtnost od mnogih vrsta raka je, nažalost, još uvek u stalnom porastu. Od te bolesti danas umire svaki četvrti stanovnik Amerike. Ali ovaj bi se trend mogao uveliko promeniti! Kad bismo preduzeli sve mere opreza u smislu prevencije raka koje su nam danas već dobro poznate, mogli bismo sprečiti razvoj te bolesti u 70 do 80% slučajeva.

Zar ljudi ne bi učinili sve što je u njihovoj moći da izbegnu ovu zastrašujuću bolest?

Da, gotovo sve - osim promene životnih navika. Uzmimo kao primer rak pluća, koji ubija više muškaraca i žena u Americi od bilo kojeg drugog raka. Još od davne 1964. potpuno nam je jasno da je rak pluća direktno povezan s pušenjem. Od tada su milioni ljudi širom sveta prestali da puše, a ipak je danas skoro svaka četvrta odrasla osoba u Americi još uvek pušač. Kada bismo svi zajedno prestali da pušimo duvan, mogli bismo sprečiti gotovo 90% slučajeva raka na plućima, usnama, u ustima, na jeziku, grlu i jednjaku. Osim toga, oboljevanje od raka na mokraćnom mehuru smanjilo bi se na polovinu.

GODIŠNJI BROJ SMRTNIH SLUČAJEVA ZBOG PUŠENJA U SAD	
Rak na plućima	128.000
Ostale vrste raka	33.000
Kardiovaskularne bolesti	181.000
Respiratorne bolesti	91.000
U požarima izazvanima pušenjem	1.500
Novorođenčad zbog pušenja majki	2.000
Pasivno pušenje	4.200
Ukupno smrtnih slučajeva od pušenja	440.700

TREND PORASTA RAKA DOJKE U SAD-u

1960. = 1 od 20   1980. = 1 od 11   2000. = 1 od 7

Da li su neke vrste raka povezane sa ishranom?

Osim raka pluća, muškarci često oboljevaju od raka želuca, prostate i debelog creva. Kod žena je rak dojke na prvome mestu, a slede rak materice i debelog creva. Mnogi naučni dokazi povezuju gotovo 50% ovih vrsta raka s preobilnom ishranom - unosimo previše masnoća i imamo preveliku telesnu težinu.

To zvuči stvarno neobično. Zar ne bismo radije za taj učinak trebali da okrivimo mnogobrojne hemikalije koje se nalaze u hrani?

Karcinogeni (hemikalije koje uzrokuju rak) nas zaista zabrinjavaju - naročito kada postanemo svesni čitave lepeze aditiva, konzervansa, poboljšivača ukusa, pesticida i drugih hemijskih materija kojima se 'poboljšavaju svojstva' namirnica. Međutim, samo 2% svih slučajeva raka može se verodostojno povezati sa ovim sastojcima.

Sa druge strane, svakog se dana umnožavaju dokazi o povezanosti raka i prehrambenih faktora poput nedostatka biljnih vlakana i preteranog unosa masnoća. U upoređenju sa uobičajenom ishranom na početku dvadesetog veka, prosečni Amerikanac danas pojede trećinu masnoća više i trećinu vlakana manje nego tada. U područjima sveta u kojima se u organizam još uvek unosi malo masnoća i puno biljnih vlakana, slučajevi raka debelog creva, raka dojke i prostate su zanemarljivi. U zemljama kao što su Sjedinjene Američke Države, Kanada i Novi Zeland, u kojima se u ishrani koristi malo biljnih vlakana, a puno masnoća, postotak oboljevanja od ovih vrsta raka daleko je veći.

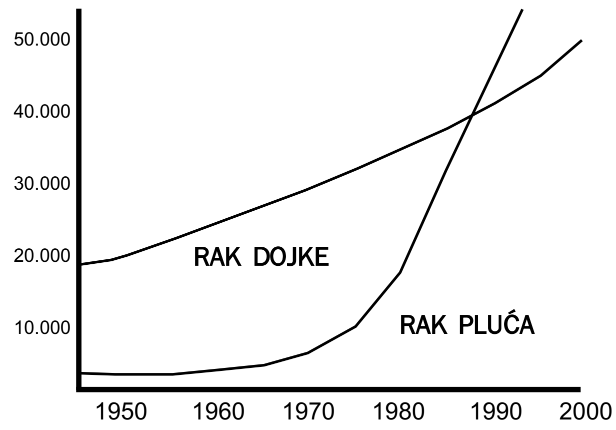
Rizik smrtnosti od raka kod japanskih imigranata (useljenika u SAD)

Vrsta raka	Japanci u Japanu	Japanci na Havajima	Belci na Havajima
Dojke	1x	4x	6x
Debelog creva	1x	5x	5x
Prostate	1x	11x	3x
Rektuma	1x	3x	2x
Pluća	1x	2x	4x

Ne bi li etničke posebnosti, a ne ishrana, mogle biti odgovorne za ove razlike?

Naučnici su postavili to isto pitanje i pronašli uverljive odgovore. Ustanovili su, na primer, da Japanci koji žive u svojoj domovini vrlo retko oboljevaju od gore spomenutih vrsta raka. Tamo je klasična ishrana bogata vlaknima, a siromašna masnoćama (svega 15% ukupnog dnevnog kalorijskog unosa). Međutim, kada ti isti Japanci emigriraju na primer na Havaje (SAD) i prihvate prehrambene navike i način života tamošnjeg savremenog Amerikanca, postotak obolje-

BROJ UMRLIH OD RAKA U SAD



vanja od tih vrsta raka dramatično se povećava i ubrzo izjednačava sa statistikama koje vrede za ostale Amerikance.

Kako mogu vlakna i masnoće uticati na pojavu raka?

Nemamo još sve odgovore na to pitanje, ali znamo da na razvoj raka utiču karcionogeni - hemijski nadraživači koji s vremenom mogu izazvati bolesne, karcinogene promene u telu.

Uzmimo kao primer žučne kiseline. Količina žuči koju će organizam proizvesti zavisi od količine masnoća koju u organizam unesemo hranom. U sistemu za varenje neki sastojci žuči mogu stvoriti nadražujuće karcinogene materije. Što se duže ovi sastojci zadržavaju u debelom crevu, to se više njegov zid nadražuje.

Zato su biljna vlakna vrlo važna. Naime, kod ishrane siromašne vlaknima, progutana hrana sporo prolazi kroz creva; često joj je potrebno tri do pet dana da se u potpunosti svari i dovrši svoje putovanje kroz sistem za varenje. Većina vlakana, s druge strane, upija vodu poput sunđera. To pomaže bržem punjenju creva i podstiče ih na pojačanu aktivnost. Kada se čovek hrani zdravim namirnicama sa mnogo vlakana, njihovo varenje traje svega 24 do 36 sati.

RIZICI OBOLJEVANJA OD RAKA

Duvan. Pušenje uzrokuje svaku treću smrt od raka u Severnoj Americi.

Crveno meso. Redovni konzumenti mesa izloženi su triput većem riziku od razvoja raka u debelom crevu u poređenju sa onima koji ga jedu povremeno.

'Junk food' - Bezvredna hrana. Oni koji se naslađuju krofnama, gaziranim pićima i grickalicama, ne unose u sebe vredne sastojke koji se nalaze u voću i povrću i koji deluju antikarcinogeno, dakle sprečavaju razvoj raka.

Neaktivnost. Oni koji najmanje četiri sata sedmično vežbaju, na bilo koji način, smanjuju rizik oboljevanja od raka dojke i debelog creva za više od 30%.

Prejedanje. Među ženama povećana telesna težina značajno povećava opasnost od raka dojke, debelog creva i raka sluzokože materice. Gojazni muškarci se, pak, poigravaju s rizikom od raka prostate i raka debelog creva.

Alkohol. Uživanje alkohola zasigurno je povezano sa rakom jetre, grla i jednjaka. Kod žena čak i dnevno uzimanje samo jedne čaše vina ili piva povećava rizik od raka dojke.

Postotak uzročne povezanosti upotrebe alkohola sa sledećim smrtonosnim vrstama raka:

Jednjak	75%
Usta	50%
Grkljan	50%
Jetra	30%

Time dobijamo dvostruko pozitivan učinak. Skraćuje se vreme izlaganja sluzokože creva nadražujućim materijima, a istovremeno se, zahvaljujući sposobnosti vlakana da vežu vodu i njihovom svojstvu izolovanja, razređuje koncentracija tih štetnih materija u crevima.

Kakve veze ima ishrana s rakom dojke i prostate?

Unos velikih količina masnoća smanjuje aktivnost važnih ćelija imunološkog sistema organizma, čime rak nesmetano buja. Ovaj učinak je temeljito ispitan kod raka dojke, ali može biti uzrok razvoja i drugih vrsta raka.

Jesu li i druge životne navike povezane sa rakom?

Obilata upotreba alkohola povećava rizik od raka jednjaka i gušterače, a taj se negativan učinak još više pojačava pušenjem. Prekomerna telesna težina povećava rizik od raka dojke, debelog creva i prostate. Takođe je vrlo štetno izlaganje azbestu, otrovnim hemikalijama i pasivnom pušenju.

Zapravo, kad bismo vodili računa o samo pet rizičnih faktora povezanih sa načinom života i prihvatili nepušenje, apstinenciju od alkohola, vežbanje, vegetarijansku ishranu siromašnu masnoćama, a bogatu vlaknima, kao i održavanje idealne telesne težine, mogli bismo sprečiti, po nekim procenama, i do 80% slučajeva raka koji danas haraju našom zemljom. Umesto da svaka četvrta osoba među nama umire od raka, taj bi se rizik mogao svesti na svega svaku dvadesetu osobu. A to nije neostvariv san.

Primena

Faktori povezani s načinom života poput pušenja, gojaznosti, uživanja alkohola, telesne neaktivnosti i ishrane bogate proizvodima životinjskog porekla i masnoćama smatraju se odgovornima za nastanak i do 80% svih slučajeva raka.

Čudotvorni lek?

Zamislite najavu tablete koja bi ljude učinila otpornim na rak! Bila bi to vest decenije. Ljudi bi hrlili lekarima da je dobiju na recept, a pronalazači bi se basnoslovno obogatili.

Ali takav lek, nažalost, ne postoji. Međutim, mi ipak možemo mnogo toga da učinimo kako bismo sprečili razvoj raka u većini slučajeva, naročito kod odraslih osoba.

Za početak bi bilo dobro uzeti u obzir promene u našoj ishrani. Krenimo od upotrebe namirnica siromašnih masnoćama i holesterolom. Mnoge studije su potvrdile kako takva ishrana smanjuje rizik od srčanog infarkta, šećerne bolesti, moždanog udara i mnogih vrsta raka.

Ali, svakako je mnogo lakše progutati tabletu nego izvršiti promene u načinu života. To uključuje stvaranje novih navika i veština. Na primer, smanjiti masnoću i holesterol u ishrani znači naučiti pripremati bezmesne obroke.

Jedan od razumnih načina razvijanja ove sposobnosti jeste da svake sedmice odredite jedan ili dva obroka koje ćete pripremiti na vegetarijanski način. To vam pruža priliku da eksperimentišete sa zdravim načinom kuvanja dok novi jelovnik postupno ne proširite sa novootkrivenim omiljenim receptima.

Dobra ishrana započinje sa dobrim receptima

Dobar priručnik sa vegetarijanskim receptima je ulaganje koje se mnogostruko isplati. Nema boljeg pomoćnika pri prelasku na nove prehrambene navike.

PROVERE KOJE MOGU SPASITI ŽIVOT

Pobedite rak tako što ćete ga otkriti u ranoj fazi razvoja. Ukoliko se rak debelog creva dijagnostikuje pre nego što se proširio, devet od deset bolesnika u potpunosti se izleči. Međutim, ako se njegov razvoj otkrije tek u poodmaklim fazama, samo će svaki četrnaesti bolesnik ozdraviti od te bolesti.

Štaviše, 97% žena kojima je dijagnostikovan lokalizovani rak dojke preživi prvih pet godina nakon terapije, što smatramo izlečenjem, za razliku od samo 20% onih žena kod kojih je ustanovljen već metastazirani rak dojke.

DOJKA

Nakon navršene 20. godine života vršite samopregled dojki svaki mesec. S lekarom se savetujte ako se pojavi bilo kakav novi ili sumnjivi čvorić. Između 20. i 39. godine života odlazite svake treće godine na pregled dojki kod stručne osobe. Nakon 40. povećajte učestalost na jednom godišnje.

MATERICA

Žene nakon 18. godine (a i mlađe, ukoliko su polno aktivne) trebaju jednom godišnje da izvrše ginekološki pregled i papa-test. Nakon tri uzastopna normalna nalaza, neki lekari preporučuju ređe testiranje.

KOŽA

Vršite samopregled kože svaki mesec. Pripazite na neobične izbočine poput bisera ili crvenih ljuskastih površina. Takođe proverite jesu li vaše bradavice ili madeži promenili veličinu ili boju, i da li vlaže ili lako krvare.

DEBELO CREVO

Test stolice na okultno krvarenje dobro je izvršiti jednom godišnje nakon 50. godine. Digitalni pregled rektuma vrši se jednom godišnje kao deo standardnog lekarskog pregleda nakon 40. godine. Sigmoidoskopiju, rektalni pregled pomoću savitljive cevi sa svetlom, dobro bi bilo obaviti svakih tri do pet godina nakon 50. godine života.

PROSTATA

PSA-test ili test krvi na specifični antigen dobro je vršiti jednom godišnje nakon 50. godine. Digitalni pregled rektuma, kao deo standardnog lekarskog pregleda, vrši se jednom godišnje nakon 40. godine.

Težite najzdravijoj, idealnoj ishrani

Jedite integralni hleb i žitarice. Bogati su vitaminima, mineralima i vlaknima koji nedostaju proizvodima od rafinisanog brašna. Uživajte svakoga dana u različitom svežem voću. Jedite različito povrće. Tamnozeleno lisnato povrće bitno je za stroge vegetarijance. (Jedna šoljica od 2,4 decilitra takvog povrća sadrži više kalcijuma od iste količine mleka.) Žuto povrće je bogato vitaminom A. Orašaste plodove konzumirajte svakodnevno, ali u umerenim količinama. Oni su bogati mineralima i vitaminima, ali sadrže i mnogo masnoća.

Koristite raznolike mahunarke poput pasulja, graška, soje... One vas obogaćuju belančevinama i vlaknima, a siromašne su masnim kiselinama.

ŠEĆERNA BOLEST

Razoružajmo dijabetes

Nakon Drugog svetskog rata šećerna bolest bezobzirno napreduje u razvijenim zemljama gde je poznata kao jedan od vodećih uzroka smrti. Ako se ovakva tendencija širenja nastavi, svako peto današnje novorođenče kad-tad će se tokom svog života razboleti od dijabetesa. Rešenje za tu bolest donedavno nije bilo poznato.

Međutim, danas više nije tako! Mnogi ljudi pobeđuju dijabetes. Oni uspevaju da normalizuju nivo šećera u krvi i skidaju se sa insulina zahvaljujući zdravim promenama u načinu života.

Šta je zapravo šećerna bolest?

Šećerna bolest se javlja kad organizam više nije sposoban na pravilan način da upravlja glukozom (šećerom), zbog čega ona dostiže opasno visok nivo u krvi. Dijabetes se obično dijagnostikuje kada se pregledom krvi nakon osmosatnog posta najmanje dvaput dokaže povišen nivo glukoze iznad 7,0 mmol/l. Prema istom testu dobijena vrednost od 6,1 - 6,9 mmol/l smatra se graničnom i označava nepravilnu toleranciju glukoze. To je stanje koje obično prethodi pravom dijabetesu.

Postoje dve vrste dijabetesa. Od tipa I oboleva oko pet posto dijabetičara. Oni su obično mršavi i retko kad je njihova telesna težina iznad normale. Ovaj tip dijabetesa najčešće započinje u detinjstvu i zato ga popularno zovemo juvenilnim dijabetesom. Budući da takvi dijabetičari ne mogu preživeti bez insulina, danas je njegovo službeno ime diabetes mellitus zavisan o insulinu (IDDM).

Dijabetes tipa II u mnogočemu je drugačiji. Nazivamo ga adultnim dijabetesom (dijabetesom odraslih) ili diabetes mellitus nezavisan o insulinu (NIDDM). Ta vrsta šećerne bolesti je vrlo dobro poznata i od

U Americi se svakih 50 sekundi otkrije novi dijabetičar.

nje oboljeva više od 90% dijabetičara. Obično se javlja između 50. i 55. godine života, kada su ljudi stariji i deblji. Nasuprot juvenilnom dijabetesu, većina dijabetičara tipa II u trenutku postavljanja dijagnoze ima obilje insulina u svom organizmu. Ali, postoji određeni razlog zbog čega se u njima blokira taj insulin da ne vrši pravilno svoju uobičajenu funkciju.

Koji znaci upozoravaju na dijabetes?

Klasični simptomi te bolesti jesu polidipsija (preterana žeđ), polifagija (preterana glad) i poliurija (preterano mokrenje). Međutim, na samom početku bolesti ti simptomi nisu toliko izraženi - možda se pojavi samo nešto veća učestalost mokrenja i povećana žeđ. Procenjuje se da u Americi, uz 16 miliona registrovanih bolesnika, postoji još 7 miliona osoba koje imaju povišen nivo šećera u krvi, ali nisu svesne toga. Ali kako se bolest razvija, posledice postaju katastrofalne, jer ona deluje na sve telesne organe i postupno ih razara. Pokušajte da sagledate veličinu rizika od neotkrivenog i slabo kontrolisanog dijabetesa u sledećim podacima:

- Osam od deset dijabetičara ima probleme s vidom. U razvijenim zemljama šećerna bolest je vodeći uzrok neprirođenog slepila.
- Dijabetičari imaju 18 puta veću mogućnost da dožive ozbiljno oštećenje bubrega od osoba koje nisu dijabetičari. Oko 25% dijaliziranih pacijenata boluje od šećerne bolesti.
- Dijabetes snažno pospešuje aterosklerozu (začepljenje arterija). Posledica je udvostručenje rizika od srčanog infarkta i moždanog udara. Taj proces može dovesti i do impotencije, slabljenja sluha, intermitentne klaudikacije (grčeva u nogama) i gangrene (dijabetes je uzrok polovine svih amputacija stopala i nogu kod odraslih).

Šta uzrokuje pojavu dijabetesa tipa II?

Studije pokazuju da postoji velika povezanost između nastanka te bolesti i masnoća - onih iz hrane kao i onih u telu. Šećerna bolest je vrlo retka u krajevima sveta gde ljudi unose malo masnoća u organizam i gde je gojaznost gotovo nepoznata.

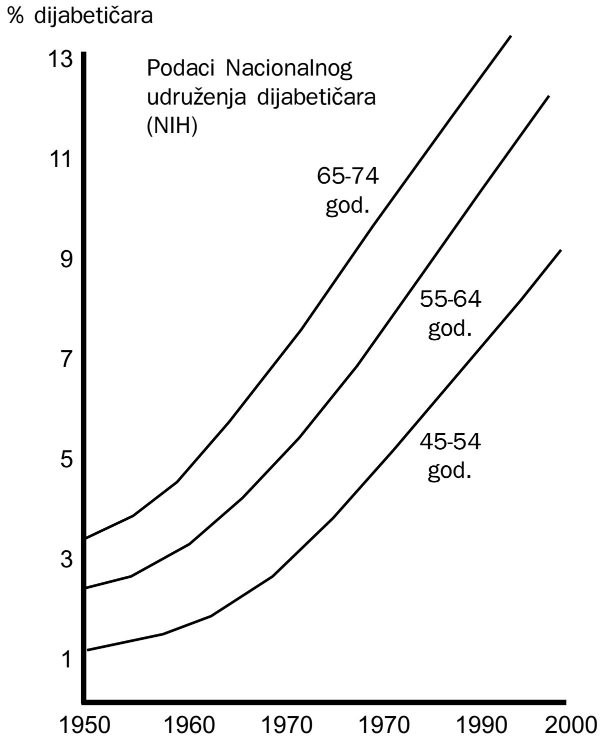
Normalno je da insulin, jedan od hormona gušterače, osposobljava telesne ćelije za iskorištavanje glukoze i da upravlja nivoom šećera u krvi. Ali najčešći problem kod adultnog dijabetesa ne leži u gušterači koja ne proizvodi dovoljno insulina, već u nedostatku osetljivosti na insulin. Takav otpor i neosetljivost ćelija prema delo-

vanju insulina izgleda da je direktno povezana sa gojaznošću i prekomernim unosom masnoća ishranom, a možda i sa stanjem jetre.

Zar nije sam šećer krivac za šećernu bolest?

Dr. James Anderson, profesor medicine i kliničke ishrane na Medicinskom fakultetu Univerziteta u Kentuckyju i vrlo poznati stručnjak za dijabetes, proučavao je delovanje hrane na nivou šećera u krvi. Kao što su to učinili i drugi naučnici pre njega, dr. Anderson je uspeo kod zdravih mladih ljudi da izazove blagi dijabetes tokom svega dve sedmice posebne ishrane prezasićene masnoćama. Te je

TENDENCIJA RAZVOJA DIJABETESA PO STAROSNIM GRUPAMA



Postotak dijabetičara u prikazanim starosnim grupama u stalnom je porastu. Npr. postotak dijabetesa kod osoba između 45 i 54 godina porastao je od 1950. do 2000. godine sa 1 na 9%, što iznosi povećanje od 900%.

ljude, naime, hranio tako da su 65% svojih dnevnih energetskih potreba zadovoljavali iz masnoća. Druga grupa mladih ljudi istih karakteristika dobijala je hranu koja je sadržavala jako malo masnoća (svega 10% dnevnih kalorijskih potreba) uz pola kilograma šećera dnevno. Ali, čak ni nakon jedanaest sedmica takve ishrane u toj se grupi nije mogao dokazati ni jedan jedini dijabetičar. Time je istraživanje zaključeno.

Kako onda na najbolji način pristupiti lečenju ove bolesti?

Nekoliko centara u SAD-u radi s dijabetičarima preko seminara i praktičnih tečajeva zdravog načina života i pravilne ishrane. Rezultati takvog rada pokazali su da većina dijabetičara tipa II može normalizovati svoj nivo šećera u krvi uz prihvatanje jednostavne ishrane (vrlo siromašne masnoćama, a bogate vlaknima) i programa redovnog vežbanja. Često su rezultati vidljivi već nakon samo nekoliko sedmica praktične primene.

Smanjenje količine masti i ulja u ishrani ima presudnu ulogu. Kad ograničimo unos tih sastojaka u organizam, manje masnoća dopire u krvotok i jetru. Time započinje vrlo složen proces koji postepeno obnavlja osetljivost ćelija na insulin. Zahvaljujući tome, taj hormon onda može regulisati ulaz šećera iz krvotoka u ćelije organizma. Učinci su vrlo često dramatični. Kod velike većine dijabetičara tipa II koji smanje unos masnoća na oko 10% ukupnih kalorija, za manje od osam sedmica normalizuju se laboratorijski nalazi. Mnogi se među njima na kraju mogu potpuno osloboditi terapije - bilo tableta, bilo injekcija.

Korištenje prirodnih namirnica bogatih vlaknima igra važnu ulogu pri stabilizaciji nivoa šećera u krvi. Kad osoba koristi rafinisane proizvode iz kojih su odstranjena biljna vlakna, nivo šećera u krvi beleži nagle poraste. U normalnim prilikama gušterača brzo reaguje i izlučuje insulin, pa glukoza naglo pada. Zato se, kod osoba koje konzumiraju takvu rafinisanu hranu, pića i grickalice, čitavog dana menjaju trenuci naglih porasta i padova nivoa šećera u krvi. S druge strane, upotrebom namirnica bogatih vlaknima uveliko se ublažavaju takva kolebanja, čime se stabilizuje i produžava osećaj sitosti i snage. Aktivno telesno vežbanje deluje slično insulinu tako što mnogo brže sagoreva suvišno gorivo (šećer u krvi i masne kiseline).

Međutim, najpreporučljivija promena načina života za dijabetičara jeste skidanje prekomerne telesne težine. Gojaznost je najuobičajenija negenetska komponenta koja doprinosi razvoju šećerne bolesti.

Vrlo se često samim mršavljenjem šećer u krvi vrati na potpuno normalne vrednosti. A opet, gore spomenuta ishrana siromašna masnoćama, a bogata vlaknima, kao i redovno vežbanje, uveliko pomažu pri ostvarenju ovog cilja.

Šta je sa dijabetesom tipa I?

Dijabetičari koji boluju od juvenilnog (mladalačkog) dijabetesa zavisnog od insulina, možda će morati spolja uzimati taj hormon tokom čitavog života, odnosno sve dok ne bude usavršeno i svima dostupno presađivanje gušterače. Ipak, ishrana bogata vlaknima, a siromašna masnoćama pomoći će i tim bolesnicima. Naime, ukoliko se tako budu hranili, kod njih će se smanjiti količina insulina potrebnog za održavanje stabilnog nivoa šećera u krvi, kao i uvek prisutna pretnja od vaskularnih komplikacija, a moguće je i potpuno izlečenje i odbacivanje injekcija.

U kravljem mleku je pronađena belančevina koja može povećati rizik kod male dece da obole od šećerne bolesti. Američka pedijatrijska akademija preporučuje da se deci najmanje do godine dana starosti NE daje kravlje mleko. Samim tim, deca koja su dojena imaju određenu zaštitu od te vrste dijabetesa.

Izgledi

Što se šećerna bolest otkrije ranije, to će promena načina života biti delotvornija. Stoga rano otkrivanje umanjuje potrebu za lekovima i injekcijama insulina. To je vrlo poželjno budući da obe vrste terapije prate i određene neželjene posledice.

Ne zaboravimo da su mere u načinu života koje pobeđuju i normalizuju mnoge slučajeve dijabetesa tipa II istovremeno i preventivne. Ukoliko izgubite čak i samo pet kilograma viška i nekoliko puta sedmično planirano žustro hodate, možete zaustaviti razvoj ove bolesti.

Zato, započnite odmah. Savladajte šećernu bolest pre nego što se u vama razvije.

Primena

Iako svaki četvrti stanovnik Amerike svesno ili nesvesno boluje od šećerne bolesti, njen nastanak se može sprečiti. Ponekad se već nastala bolest može u potpunosti izlečiti. Tajna leži u pravilnom načinu života i ishrane ili, jednostavnije rečeno, u maloj količini masnoća u ishrani kao i u organizmu.

Uputstva za smanjenje masnoća

Glavni krivac za pojavu adultnog dijabetesa jeste velika količina masnoća u ishrani. Jedan od značajnih načina rešavanja tog štetnog masnog izobilja jeste smanjenje upotrebe masti, maslaca i ulja pri samom kuvanju. Koje od sledećih mera vi primenjujete?

- Koristite se teflonskim posuđem kako biste smanjili količinu ulja koje vam je potrebno da hrana ne zagori.

- Kuvajte luk, zelenu papriku i drugo povrće u gustoj supi umesto da je pržite na ulju.
- Stavljajte manje ulja, maslaca ili masti nego što vam recept propisuje.
- Ne stavljajte nimalo maslaca na povrće.
- Maksimalno smanjujte premazivanje posuđa masnoćama.
- Izbegavajte prženje.
- Pripremajte samo jako nemasno meso (ili još bolje, uopšte ne jedite meso).
- Pripremajte povrće na pari ili u mikrotalasnoj pećnici umesto da ga dinstate na maslacu ili ulju.

Kako savladati dijabetes?

Dijabetes je vodeći uzrok neurođenog slepila, amputacije stopala i nogu, kao i slabljenja sluha. Najgore je to što mnogi ljudi nepotrebno pate. Evo formule koja vam može pomoći da savladate ovu bolest.

1. Jedite više prirodnih namirnica bogatih vlaknima, jednostavno pripremljenih, siromašnih masnoćama i šećerom. Obilno koristite integralne proizvode od punog zrna, gomolje i mahunarke, salate i povrće. Svakodnevno dobro doručkujte - vruće pahuljice od raznih žitarica satima će zadovoljiti vašu potrebu za jelom i stabilisati šećer u krvi.
2. Jedite cele sveže voćne plodove, ali ne više od triput dnevno (ako imate dijabetes).
3. Izbegavajte rafinisanu i prerađenu hranu. Ona je obično bogata masnoćama i šećerom, a siromašna vlaknima.
4. Značajno smanjite upotrebu masti, ulja i životinjskih masnoća. Ako jedete namirnice životinjskog porekla, upotrebite ih u što nemasnijem obliku i vrlo štedljivo, poput začina. Izbegavajte masne i kremaste prelive i sosove.
5. Ubrzano pešačite svakoga dana. Dve svakodnevne 30-ominutne brze šetnje idealne su za sagorevanje viška šećera u krvi.
6. Sarađujte sa lekarom koji ima iskustva u dijetalnoj terapiji kako bi pratio vašu potrebu za insulinom i prilagodio je novonastalom poboljšanju.

OSTEOPOROZA

Izgradimo čvrste kosti

Da li se obični, svakodnevni kalcijum pretvorio u galantnog gladijatora koji može da izbavi lepu devojku od krhkih kostiju, slomljenog kuka i deformisane kičme? Proizvođači kalcijuma i mlečna industrija žele da nas u to uvere. Međutim, osteoporoza je u svojoj suštini mnogo složenija pojava.

Šta je osteoporoza?

Osteoporoza (doslovno porozna kost) neprimetno i bezbolno razara kosti miliona muškaraca i žena širom razvijenog sveta. U Americi od te bolesti pati 25 miliona ljudi. Iako su kosti tih osoba nekad bile čvrste i snažne, one postepeno postaju sve tanje i krhkije, dok njihova unutrašnjost biva sve mekša i šupljikava. Takve promene direktno utiču na njihovu pojačanu lomljivost zbog čega se u praksi ustalio izraz *lomljive kosti* kojim se označava to stanje.

Osteoporoza uzrokuje brojne lomove kostiju, a godišnji bilans u Americi je 1,3 miliona lomova. Slomljeni kukovi mogu onesposobiti osobu za samostalan život i često završavaju smrću. Sitni lomovi unutar kičme su, sa druge strane, ponekad i bezbolni, ali mogu smanjiti visinu čoveka za preko deset centimetra. Zakrivljenost kičme koja nastaje kao posledica, može dovesti do pogrbljenosti.

Kako se osteoporoza razvija?

Normalne, zdrave kosti sve do trideset pete godine života povećavaju čvrstoću i opseg. Tada proces polako počinje da se kreće u suprotnom smeru, pa kosti svake godine pomalo gube na masi. Ovaj gubitak se ubrzava kod žena nakon menopauze i može potrajati još sedam do petnaest godina. Ako su prisutni i drugi rizični faktori, slabljenje kostiju je sve brže i razvija se pravo bolesno stanje. Iako se osteoporoza obično smatra bolešću starijih žena, 20% žrtava su muškarci.

KORISTITE IH ILI ĆETE IH IZGUBITI

Kada su kosti izložene opterećenju, telo delotvorno skladišti minerale. Vežbanje jača koštanu strukturu proizvodeći mala električna pražnjenja koja privlače i zadržavaju kalcijum i druge minerale. “Koristite ili ćete izgubiti” poznata je američka izreka koja se svakako odnosi i na održavanje čvrstih kostiju.

Kako mogu da znam da li imam osteoporozu?

Ne možete to saznati bez stručne pomoći - bar ne dotle dok ne slomite neku kost ili vam se visina ne počne smanjivati, a tada je bolest već dosta napredovala. Najbolje je mnogo pre potražiti pravu dijagnozu kod lekara u za to specijalizovanim zdravstvenim ustanovama.

Ako ste srednje ili starije životne dobi i imate dva ili više od sledećih rizičnih faktora, trebali biste otići na pregled:

- sedelački način života
- rana menopauza
- hronična upotreba kortikosteroida
- uživanje cigareta, kofeina ili alkohola
- uobičajeni način ishrane bogat životinjskim belančevinama, solju i fosforom.

Mršavi belci i Azijati koji žive zapadnjačkim načinom života osetljiviji su od drugih rasa, verovatno zato što su im kosti i inače manje i tanje.

Kako se ova bolest može lečiti?

Postoji nekoliko vrsta terapija:

Terapija estrogenom. Ona usporava slabljenje kostiju, ali povećava rizik od raka materice i dojke, tromboflebitisa (krvnih ugrušaka) i bolesti žučnog mehura. Estrogen takođe može pogoršati dijabetes i hipertenziju. Tokom godina neke od gore spomenutih neželjenih posledica upotrebe estrogena pokušavale su se ublažiti dodavanjem progesterona. Najnovije studije, međutim, pokazuju da su se time negativne posledice čak i pogoršale, pa je takva hormonalna terapija ponovno napuštena. Danas se još uvek suočavamo s mnogo nesigurnosti i nejasnoća po tom pitanju i zato se estrogen više ne koristi u svrhu

Belančevine su bitni sastojci zdrave ishrane. Ali mi ih unosimo u prevelikoj količini, naročito belančevine životinjskog porekla. A to može biti štetno.

VRLO JE LAKO POJESTI PREVIŠE BELANČEVINA

Doručak	***Belančevine (u gramima)***
Omlet od tri jajeta sa slaninom i sirom	46
Sok od narandže	1
Kafa sa mlekom	1
Ručak	
Big Mac	26
Pomfrit	3
Mlečni napitak (šejk)	11
Večera	
Obrok pečene piletine	55
Grašak	5
Mešana salata sa prelivom	4
Pečeni krompir s kiselom pavlakom	9
Mleko (2 %), jedna čaša	9
Ukupno:	170 grama
Preporučeno:	50 grama

sprečavanja osteoporoze (ukoliko ne postoje i neki drugi razlozi za njegovu primenu).

Vitamin D. Da bi telo moglo pravilno iskoristiti kalcijum, potreban je vitamin D. Ali, većina Amerikanaca, kao i stanovnika drugih ekonomski razvijenih zemalja, dobija ga više od stvarnih potreba organizma; dodaci se, generalno gledajući, nisu pokazali posebno korisnim.

Kalcijum. Različita stručna tela širom sveta preporučuju dnevni unos kalcijuma u količini od 800 do 1500 mg. Međutim, Svetska zdravstvena organizacija preporučuje samo 500 mg dnevno zbog toga što nigde u svetu nikad nije dokumenovan slučaj pravog nedostatka kalcijuma, čak niti kod osoba koje su uzimale samo 300 mg dnevno.

Lekovi. Poslednjih se godina proizvode i posebni lekovi kojima se jačaju kosti kod već nastale osteoporoze, čime se smanjuje rizik od preloma.

Vežbanje. Kosti neće odebljati niti ojačati bez redovne vežbe uz određeno opterećenje. Da bi u sebi zadržale minerale, kosti treba pritiskati, gurati, vući i uvrtati protiv sile teže.

Uticaj sile teže dobro se očitovao na prvim astronautima. Iako su za vreme boravka u svemirskim prostranstvima marljivo vežbali mišiće, njihove su kosti nakon povratka na Zemlju pokazale zaprepašćujuće osteoporotične promene. Naime, iako su gotovo sve vrste aerobnih vežbi korisne za telo, kostima je potrebno da ih svakodnevno dobro "protresemo", odnosno podvrgnemo opterećenju.

- *Ako pušite, prestanite!*

Učinićete veliku uslugu svojim kostima.

- *Smanjite količinu belančevina životinjskog porekla, soli i kofeina u ishrani.*

Izgleda da je osteoporoza bolest izobilja i preterivanja, a ne oskudice. To je, bez sumnje, vrlo složena bolest koja je u velikoj meri povezana s našim prehrambenim navikama. Naša standardna ishrana, bogata životinjskim belančevinama, solju, fosforom (meso, neka gazirana pića) i kofeinom, dovodi do ispiranja kalcijuma iz kostiju i njegovog izbacivanja iz tela preko mokraće. Čini se da ovakvi gubici uzrokovani načinom života nadmašuju svu količinu kalcijuma uzetog preko hrane ili tableta.

Imate li dokaza za takvu tvrdnju?

Ishrana Eskima vrlo je bogata belančevinama (250 do 400 grama dnevno) i kalcijumom (1500 do 2500 miligrama dnevno). Uprkos visokom unosu kalcijuma i fizički vrlo aktivnom načinu života, njihova stopa oboljevanja od osteoporoze je među najvišim na svetu.

S druge strane, pripadnici plemena Bantu u Africi dnevno konzumiraju prosečno 47 grama belančevina i manje od 400 miligrama kalcijuma koji dobijaju pretežito iz biljnih namirnica. Pa ipak, uprkos tome, i činjenici da žene tog plemena u proseku donesu na svet desetero dece, čime ozbiljno troše svoje količine kalcijuma, oni ne oboljevaju od osteoporoze. Međutim, pripadnici istog plemena koji su se uselili u SAD i prihvatili američki način ishrane imaju stopu osteoporoze sličnu stopi američkog stanovništva.

Šta reći o prevenciji?

Pripadnici mnogih naroda širom planete unose prosečno 400 miligrama kalcijuma dnevno u svoj organizam i kod njih se ne primećuju nikakvi znakovi osteoporoze. Neobično je i paradoksalno što je osteoporoza postala epidemija baš u Sjedinjenim Američkim Državama, gde je konzumacija mlečnih proizvoda bogatih kalcijumem i tableta kalcijuma najviša u svetu. Istovremeno, stanovnici te zemlje svakodnevno pojedu dva do tri puta više belančevina nego što im je potrebno.

Smanjenje uzimanja belančevina na preporučenu dnevnu količinu (RDA) od 50 do 60 grama dnevno, uz svakodnevno aktivno vežbanje i zdravu ishranu siromašnu solju, fosforom i kofeinom, najviše obećava u bitci protiv krhkih i lomljivih kostiju.

VEGETARIJANCI SU U PREDNOSTI
po tome što im je ishrana više alkalna. To je vrlo povoljno za gustinu kostiju. Naime, kada organizam dođe u kontakt sa “kiselim namirnicama” (kao što je višak aminokiselina iz životinjskih belančevina), on, između ostalog, podstiče razgradnju kalcijuma iz kostiju.

Primena

Osteoporoza ima razmere epidemije u Severnoj Americi, iako je u toj zemlji konzumacija mlečnih proizvoda bogatih kalcijumom i tableta kalcijuma najviša na svetu. Smanjenjem unosa belančevina životinjskog porekla, soli i kofeina, kao i prihvatanjem programa svakodnevnog vežbanja, bitka protiv ove bolesti koja osakaćuje može se preokrenuti u našu korist.

Slučaj neuspešne štednje
Ana i Ivan imali su problema sa štednjom novca. Kada bi poplaćali sve račune, kao da im nikad ništa nije ostajalo. Nakon ozbiljnih razgovora Ana je odlučila da pronađe posao sa skraćenim radnim vremenom, a Ivan je od poslodavca zatražio dozvolu za prekovremeni rad.

Kakva razlika! Sledeći mesec njihova je zarada bila veća nego ikad. Ali nakon što su platili sve račune, opet nije bilo novca. Ana i Ivan su povećali potrošnju srazmerno visini svojih novih prihoda.

Trošenje kalcijuma
Nešto slično događa se kada se čovek hrani namirnicama prebogatima belančevinama i solima. Telo troši kalcijum dok prerađuje belančevine životinjskog porekla, so i kofein. Ako ta osoba nije ishranom unela dovoljno kalcijuma, organizam ga “pozajmljuje” iz drugog izvora - od kostiju.

Zapadnjačka ishrana svakodnevno sadrži količinu belančevina koja je dva do tri puta veća od preporučene. Istovremeno se preko nje unosi deset do dvadeset puta više soli nego što je telu potrebno. Na taj način je gotovo nemoguće dobiti dovoljno kalcijuma koji bi nadomestio sve gubitke. Tokom godina kosti polako postaju sve krhkije i slabije.

Rešenje nije u tome da čovek uzima više kalcijuma, već u tome da smanji unos belančevina, soli i kofeina. Time omogućuje telu da sačuva kalcijum koji je već uskladišten u kostima.

Namirnice bogate kalcijumom i belančevinama
Tabela 1 prikazuje uobičajene izvore kalcijuma. Primetite kako su oni istovremeno bogati belančevinama. Sa ovim namirnicama ćete dobiti značajnu količinu kalcijuma, ali ćete ga još mnogo više izgubiti kada telo bude moralo da reši problem prevelike količine unesenih belančevina životinjskog porekla.

Namirnice bogate kalcijumom, a siromašne belančevinama
Tabela 2 nabraja dobre izvore kalcijuma. U njima možemo zapaziti umerene količine belančevina. Ove namirnice takođe sadrže veoma malo masnoća i nemaju ni grama holesterola.

Uštedite više nego što potrošite
Svima nam je jasno da je nemoguće uštedeti novac uz potrošnju koja premašuje zaradu. Isto načelo važi i za kalcijum: ne možete očuvati kosti čvrstim ako iz njih stalno razgrađujete kalcijum hranom bogatom belančevinama životinjskog porekla, solju i fosforom.

Koliko su vaše kosti čvrste?
Pokušajte da smanjite upotrebu mesa i mlečnih proizvoda koji vam zbog velike količine belančevina oduzimaju kalcijum iz tela. Umesto toga, okrenite se izvorima kalcijuma koji su siromašni belančevinama. To su integralne žitarice, tamno lisnato povrće i mahunarke.

Tabela 1. Kalcijum u namirnicama sa visokim sadržajem belančevina

	Količina	*Kalcijum (u mg)*	*Belančevine (u g)*
Govedina, piletina	140 g	15	34-45
Masni sir	4 kriške	900	35
Punomasno mleko	3 čaše	875	27

Tabela 2. Kalcijum u namirnicama sa niskim sadržajem belančevina

	Količina	*Kalcijum (u mg)*	*Belančevine (u g)*
Kelj	1 šoljica (2,4 dl)	360	5
Spanać, brokule	1 šoljica	175	5
Hleb	2 kriške	50-90	5

ARTRITIS

Bolest sa hiljadu “terapija”

Artritis je hronična bolest koja se ni uz dobre medicinske tretmane ne može izlečiti. Zato je izumljeno na stotine narodnih lekova koji “rešavaju” taj problem. U novije su vreme sve brojnije nepotvrđene i skupe, često nadrilekarske terapije koje beskrupulozni trgovci nude nesrećnim patnicima od artritisa. Oni će, pak, potrošiti svoju uštedevinu i isprobati sve što se nudi da bi olakšali svoje tegobe.

Kako biste definisali artritis?

Artritis je opšti pojam koji označava mnoge bolesti ili patološke procese koji napadaju zglobove. Prema jednoj proceni oko 40 miliona Amerikanaca pati od nekog oblika artritisa.

Naši zglobovi, tetive i mišići upotrebom se troše i treba ih stalno obnavljati, a taj se proces obično odvija tokom spavanja. Da bi se bilo koji deo tela obnovio, potreban mu je nesmetani pristup kiseonika i hranljivih materija. Kada je krvna cirkulacija u području zglobova neadekvatna, tetive slabe, količina tečnosti u zglobovima se smanjuje, a hrskavica se troši.

Koji je najuobičajeniji oblik artritisa?

Najčešći oblik artritisa je osteoartritis koji je u određenoj meri gotovo sveopšte prisutan kod starije populacije. On se, međutim, može pojaviti i nezavisno od životne dobi nakon povreda ili zbog preteranog trošenja zglobova, što se često događa u fudbalu. Artritis koji je posledica povreda poznat je pod imenom traumatski artritis.

Do osteoartritisa obično dolazi kada dotok krvi u zglob nije dovoljan za nesmetano obavljanje njegovih funkcija. Kao što će srce oslabiti i na kraju stati kada aterosklerotična naslaga i ugrušak začepe koronarne arterije, tako i zglobovi propadaju kada se krvne žile koje ih opskrbljuju suze ili začepe. Zbog toga osteoartritis u većini slučajeva reaguje na poboljšanje krvotoka koje se javlja kao posledi-

> ***Kako vas zglob upozorava da ne dobija dovoljno krvi?***
>
> **Obično počne da boli.**

ca smanjenja količine holesterola u krvi, redovnog vežbanja i hidroterapije (tretmani vodom).

Osteoartritis zglobova koji su inače pod opterećenjem telesne težine kao što su oni u kičmi, kolenima i kukovima, obično se pogoršava sa gojaznošću. Kao što svaki most ima ograničenje tereta koji može podneti, tako je i sa zglobovima.

Najuobičajeniji simptomi osteoartritisa jesu bol i ukočenost koji se smanje kada se zglobovi zagreju aktivnošću.

Da li je artritis uzročnik bola u leđima?

Bol u leđima pogađa više oko 5 miliona Amerikanaca - četvoro od pet odraslih osoba patiće kad-tad od njega u svom životu. Problemi sa leđima zauzimaju važno mesto jer su značajan uzrok invalidnosti, propuštenih radnih dana i mnogih sudskih tužbi.

Iznenađujuća je činjenica da su gotovo 80% onih koji pate od bolova u leđima žrtve previše napetih ili nedovoljno korištenih mišića. Prenapregnut mišić može se iznenada stegnuti ili zgrčiti, zbog čega nastaje tvrda čvornovata masa koja oštrim bolom upozorava na novonastali problem.

Deset posto slučajeva bolova u leđima prouzrokovano je osteoartritisom ili problemima sa diskom. Zapravo je jako malo ljudi koji pate od bolova u leđima zbog neke ozbiljne povrede.

Kada se pojavi bol u leđima, važno je da čovek isključi ozbiljniju povredu pre nego bilo šta preduzme. Ukoliko se ne radi o težoj ozledi, najvažnije je ne učiniti ono što biste najradije učinili - leći na mekan ležaj. Odmarajte se dan, najviše dva nakon povrede ili pojave bola. U toj fazi mogu pomoći oblozi od leda i lekovi za opuštanje mišića, kao i nesteroidni protivupalni lekovi koje će vam prepisati lekar.

Nakon toga dolazi trenutak kada trebate stati na noge i započeti sa hodanjem. Hodajte uprkos bolovima. Specijalisti za leđne bolesti kažu da bi duže vreme odmaranja donelo više štete nego koristi, jer mirovanje naglo oslabljuje leđne mišiće. Tokom produženog odmora čovek gubi kondiciju, a nakon dužeg mirovanja čak i slabija aktivnost može oštetiti ili oslabiti mišiće koji tada jedva da mogu nositi vlastitu težinu.

Iznenađujući odgovor na artritični bol: VEŽBANJE!

Budući da se hrskavica ("jastučić" u zglobu između kostiju) ne opskrbljuje krvlju, ona svoje hranljive sastojke dobija direktno od okolnih zglobnih struktura, a to se događa jedino dok je zglob u pokretu.

Srećom, u većini slučajeva bol u leđima nestaje sam po sebi u roku od četiri do dvanaest sedmica. Evo nekoliko saveta koji će vam pomoći u sprečavanju nastanka ili povratka bolova u leđima:

- Nemojte dopustiti povećanje telesne težine - to je najveća usluga koju možete učiniti svojim leđima.
- Izbjegavajte cipele sa visokim potpeticama (iznad 2,5 centimetra). One naginju karlicu i remete uravnoteženost kičme.
- Ojačajte leđne i trbušne mišiće posebnim vežbama. Hodajte, plivajte ili trčite najmanje pet puta sedmično po dvadeset minuta.
- Hranite se namirnicama siromašnim masnoćama, a bogatim vlaknima da biste poboljšali cirkulaciju. Na taj način krv bogata kiseonikom i hranljivim sastojcima može dopreti do problematičnih područja.
- Popijte svakodnevno dovoljne količine čiste vode.

Ove su mere važne za prevenciju svih vrsta artritisa kao i bola u luđima.

Šta je sa bolnim, natečenim nožnim palcem?

Najčešće je to znak bolesti koja se zove giht i koja je od starine asocirala na život u izobilju uz prebogate obroke, a premalo telesne aktivnosti. Još uvek u starim istorijskim knjigama možete pronaći slike kraljeva koji, s nogom podignutom na klupici, štite svoj bolni nožni palac.

Ponekad bi obolela osoba kraljevskog porekla bila poslana da živi i radi sa seljacima. Ta je mera često bivala vrlo delotvorna budući da bi jednostavna ishrana i aktivniji život pripomogli povlačenju bolesti.

Danas znamo da neki metabolički problemi mogu da podstaknu razvoj gihta. Međutim, takođe nam je jako dobro poznato kako se ta bolest može držati pod kontrolom pojednostavljenjem ishrane i eliminacijom štetnih purina (nastalih uglavnom raspadom belančevina životinjskog porekla), kao i normalizacijom telesne težine.

Šta je sa crvenim natečenim zglobovima?

Verovatno se radi o reumatoidnom artritisu. Ova se vrsta artritisa razlikuje od osteoartritisa po tome što je uzrokuju upalni procesi u zglobovima koji su popraćeni crvenilom, oteklinama, bolovima i povišenom temperaturom, a nemaju veze sa povredama, trenjem ili trošenjem.

Reumatoidni artritis je autoimuna bolest kod koje se akutni napadi javljaju tokom niza godina uzrokujući nastanak čvorića koji postupno koče i izobličavaju zglobove, posebno one na ručnim zglobovima i prstima. Ta je bolest srodna sa astmom, polenskom groznicom, ekcemom i drugim alergijskim bolestima.

Za reumatoidni artritis je odavno poznato kako je usko povezan sa telesnim imunološkim (odbrambenim) sistemom. Naime, takozvani imuni kompleksi belančevinaste građe kod te bolesti talože se u zglobovima i imaju ključnu ulogu u značajnom uništavanju hrskavice. Danas znamo da se ovi belančevinasti antigeni (izazivači alergija) mogu upiti iz hrane kroz sluzokožu tankog creva u kompletnom stanju, bez prethodne razgradnje. Kao takvi oni uzrokuju pomenute probleme.

Smatra se da su u celoj ovoj priči važne prehrambene navike budući da epidemiološka istraživanja ukazuju na to da seosko stanovništvo u nerazvijenim zemljama vrlo retko oboljeva od reumatoidnog artritisa, za razliku od mnogo učestalije pojave te bolesti među njihovim urbanim sunarodnjacima. Druge studije su pokazale da se kod bolesnika smanjuje ukočenost i bol u zglobovima kada se hrane namirnicama koje inače ne izazivaju alergijske reakcije. Osim spomenutih činjenica, važne su i promene u načinu života koje inače potiču poboljšanje cirkulacije.

Najbolji dugoročni rezultati viđeni su kod pacijenata koji su bili voljni da prihvate vrlo strogu vegetarijansku ishranu (bez upotrebe bilo koje namirnice životinjskog porekla). To ne iznenađuje ako znamo da je mleko najčešći uzrok alergija na hranu, iza kojeg odmah slede jaja. Studije su, na primer, pokazale da samo tokom varenja kravljeg mleka može u telu nastati više od stotinu različitih antigena (izazivača alergija).

Borite se za svoje zdravlje. Budite uvek telesno aktivni. Osobe koje u životu napreduju jesu one koje aktivno nastoje da izvrše pozitivne, trajne promene u svom načinu života.

"Kada imate 89 godina, predivno je ujutro ustati, a da vas nigde ništa ne boli." (Mavis Lindgreen, maratonka)

Primena

Isceljujući pokreti za bolne zglobove

Možete li ukratko navesti neke praktične smernice za sprečavanje razvoja hroničnog artritisa ili ublažavanje njegovih učinaka?

Uprkos nizu različitih oblika artritisa, evo nekoliko opštih načela koja će se u većini slučajeva pokazati delotvornim:

1. Verovatno najvažnije što možete učiniti jeste normalizacija telesne težine. Svaki nepotrebni kilogram povećava opterećenje glavnih nosivih zglobova - kukova, kolena i kičme.

2. Jednostavna ishrana, siromašna masnoćama, a bogata vlaknima, poboljšava cirkulaciju u zglobovima. S vremenom ona može pomoći da se neke sužene krvne žile otvore. Izbacite tri sedmice iz svoje ishrane sve mlečne proizvode i pratite reakciju.

3. Redovno aktivno vežbajte najmanje pet puta sedmično da biste održali snagu mišića. Oslabeli mišići nedovoljno štite zglobove. Kada su zglobovi bolni, idealno je plivanje i vežbanje u vodi.

4. Opterećujte napadnute zglobove samo onoliko koliko to dopušta njihov dotok krvi. U sprečavanju hronične invalidnosti vrlo je važno odmaranje za vreme akutnog napada, ali i brzo vraćanje u aktivno stanje nakon toga.

5. Lekovi kao što su analgetici, relaksansi za mišiće i nesteroidni protivupalni lekovi mogu pomoći, posebno za vreme akutne faze. Steroidna terapija takođe može pružiti dramatično poboljšanje, ali se ona ne sme koristiti na duge staze jer tada obično čini više štete nego koristi.

6. Ako je degeneracija zgloba uznapredovala, ponekad se pribegava zahvatima imobilizacije ili ugradnje veštačkog zgloba. Postoje i hirurški zahvati kojima se mogu ispraviti deformiteti i popraviti oštećenja.

GOJAZNOST

Masnoća koja se neprimetno taloži

Amerikanci su najdeblji ljudi na svetu. Međutim, gojaznost postaje veliki zdravstveni problem i u drugim zemljama. Bolest je toliko uzela maha da je 36 miliona ljudi u Americi izloženo ozbiljnom zdravstvenom riziku.

To je zastrašujuće. Nije ni čudo što su dijete za mršavljenje tako popularne.

Da, i previše ljudi postaju žrtve pomodarstva i dijeta koje nude brze rezultate. Poput uslovljenog refleksa, višak kilograma za većinu znači potrebu za dijetom. Jedno novije istraživanje otkrilo je da je 40 do 50% Amerikanaca između 35. i 59. godine života već isprobalo neku vrstu dijete.

Žalosno je da su njihovi napori uglavnom uzaludni ukoliko ne izvrše trajne promene u svom načinu života i redovno i dosledno ne biraju zdravu hranu. Oko 90% onih koji su smršali pomoću dijete, vrate izgubljenu težinu u roku od godinu dana. I što je još gore, obično je ta težina još veća nego pre dijete. Konstantno gubljenje i dobijanje na težini obeshrabrujuće je i demoralizujuće pa donosi veću štetu nego korist.

TEŽINA KOD RAZLIČITIH NARODA

Prosečna težina muškaraca i žena u kg, uz pretpostavljenu visinu od 163 cm.

Sjedinjene Američke Države	74,5
Evropa	68
Južna i Srednja Amerika	64,5
Afrika	62
Azija	56

Višak telesne težine postavlja temelj za gotovo sve degenerativne bolesti osim osteoporoze.

Ne bi li bilo bolje jednostavno ostati debeo?

Za mnoge bi ljude bilo manje štetno trajno ostajanje na prekomernoj telesnoj težini od beskonačnog skakanja u kilaži. Međutim, pre nego što podignete belu zastavu, pažljivo razmotrite kom zdravstvenom riziku se izlažete time što imate prekomernu telesnu težinu. (Gojaznost je prema definiciji stanje u kojem osoba ima telesnu težinu dvadeset i više posto iznad idealne. Za one koji imaju težinu od 10 do 19% iznad idealne, obično kažemo da imaju prekomernu telesnu težinu.)

U upoređenju sa ljudima normalne težine, gojazni ljudi imaju:

- triput veću mogućnost da obole od srčane bolesti;
- četiri puta veću mogućnost da dobiju visoki krvni pritisak;
- pet puta veću mogućnost da obole od dijabetesa i povišenog holesterola u krvi;
- veći rizik da obole od raka debelog creva, rektuma, prostate, dojke, grlića materice, tela materice i jajnika;
- veću mogućnost pojave osteoartritisa i bolova u leđima.

Osobe s prekomernom težinom su poput tempiranih bombi koje čekaju da jedna ili više bolesti naglo eksplodira u njihovom životu. Osim toga, dodatna težina jako utiče na sliku o sebi. U današnjem društvu u kojem je izgled jako važan, ona može biti veliki psihološki teret.

Šta je uzrok gojaznosti?

Kod gojaznosti su ključni problem kalorije, zapravo prekomerne kalorije. Do porasta telesne težine dolazi kad čovek unosi više kalorija nego što ih organizam može upotrebiti. I bez obzira na to da li one potiču od masnoća, belančevina, šećera ili skroba, njihov se višak uvek pretvara u masnoću. Jedan deo te masnoće pluta naokolo putem krvi, oblaže zidove vitalnih krvnih žila i posetepno ih začepljuje.

Drugi deo završava u središnjoj telesnoj banci smeštenoj oko pojasa. Neprijatne “podružnice” ove banke nenadano niču i u drugim delovima tela. Sa svakim viškom od 3500 kalorija koje telo primi, na računu se povećava polog za oko pola kilograma masti.

Ima li ikakve koristi od gubitka svega nekoliko kilograma?

Odgovor je, naravno, pozitivan. Višak masti u telu toliko je direktno povezan sa zdravstvenim stanjem da čak i mala promena puno znači.

10 osnovnih navika kojima možete trajno regulisati svoju težinu

1. Uzimajte većinu hrane u najprirodnijem mogućem obliku. To su namirnice sa složenim ugljenim hidratima, bogate vlaknima i drugim hranljivim materijima, ali siromašne kalorijama, bez holesterola i srazmerno jeftine.
2. Nikad ne propustite doručak. Odlične su vruće žitne pahuljice sa voćem.
3. Jedite dva ili tri obroka dnevno uvek u isto vreme.
4. Jedite polako. Uživajte u hrani.
5. Završite obrok voćem. Složenije deserte sačuvajte za posebne prilike.
6. Preskočite međuobroke i grickalice (ili pojedite komad svežeg voća ili povrća).
7. Pijte vodu umesto sokova i gaziranih pića.
8. Svakodnevno aktivno vežbajte (30-60 min).
9. Ne unosite u organizam štetne materije (alkohol, duvan, kofein, droge i slično).
10. Bavite se hobijima — muzikom, sportom, čitajte knjige i slično.

Gubitak telesne težine od 10% kod muškaraca između 35 i 55 godina donosi 20% smanjenja oboljevanja od koronarne bolesti. S druge strane, 10% povećanja telesne težine donosi 30% povišenja oboljevanja od iste bolesti. Ovo je samo jedan primer u nizu sličnih odnosa. Svaki je kilogram vrlo značajan, bilo na jednu bilo na drugu stranu.

Postoje li pozitivni načini rešavanja gojaznosti?

Naravno! Strategija za uspešnu kontrolu telesne težine je trostruka:

- Jedite više prirodne hrane, jednostavno pripremljene, bez svega tog dodatog šećera, masnoća i soli.
- Ubrzajte sagorevanje kalorija povećanom fizičkom aktivnošću i povećanjem mišićne mase.
- Dva upravo navedena pravila prihvatite kao trajni sastavni deo vašeg života.

Višak težine skraćuje život!

Pola kilograma viška skraćuje vam život za oko mesec dana. Drugim rečima, 27 kilograma viška košta vas pet godina života.

RAZMIŠLJAJTE DUGOROČNO

Dugoročno gledajući, želja za trajnim poboljšanjem zdravlja i povećanjem snage mnogo je uspešniji pokretač od želje da smršajte za neko venčanje ili godišnjicu mature. Pokušajte sebe da sagledate kroz rizike koji se kriju iza prekomerne telesne težine. Obratite pažnju na svoj krvni pritisak, holesterol u krvi i istoriju bolesti vaše porodice. Gubitak od samo 10% telesne težine može značajno da poboljša vaše zdravlje.

Započnite sa većom upotrebom namirnica bogatih vlaknima kao što su integralne žitarice, povrće, voće i mahunarke. Što je moguće više izbegavajte unos masnoća i šećera preko hrane. Smanjite upotrebu rafinisanih i prerađenih namirnica i grickalica. One smišljeno utiču na naša čula, ali su pretrpane kalorijama i lišene su mnogih vrednih hranljivih materija.

Vrlo štedljivo uzimajte životinjske proizvode kao što su meso, jaja, sladoled i sir. Oni nemaju vlakna, a pretovareni su masnoćom. Zaista vam masnoća nije potrebna u tolikoj količini!

Ovakav način ishrane, uz svakodnevnu brzu šetnju, pomoći će vam da sedmično izgubite od pola do jedan kilogram, a takav je postepeni gubitak telesne težine najpreporučljiviji!

Vi se zaista možete osloboditi masnoće koja se u vama neprimetno i podmuklo nataložila, možete povećati svoju energiju, poboljšati varenje i svakoga se dana odlično osećati. Započnite odmah!

Primena

Prekomerna telesna težina šteti vašoj slici o sebi i polaže temelj za mnoge bolesti. Tajna trajnog gubitka težine započinje većim uzimanjem namirnica bogatih vlaknima i istovremenim ograničenjem unosa proizvoda životinjskog porekla i rafinisane hrane. Ova načela kombinujte sa svakodnevnom brzom šetnjom i bez problema ćete izgubiti nepotrebne kilograme zdravom brzinom od pola do jednog kilograma sedmično.

Bez obzira na to gde se nalazi, masnoća uzrokuje brojne zdravstvne probleme.

Drugačiji problem, isto rešenje

I na ovom mestu ponovno možete pročitati isti savet: Promenite svoj način života da biste sprečili koronarnu bolest, moždani udar, visoki krvni pritisak, šećernu bolest i mnoštvo drugih bolesti koje skraćuju život.

Zašto svi ovi problemi imaju isto rešenje? Zato što ishrana integralnim namirnicama, jako siromašna masnoćama, solju i holesterolom nije trik ili modni hir - to je ishrana za koju je vaše telo stvoreno.

Zbog toga vas ne treba iznenaditi činjenica da ista ishrana koja održava vaše krvne žile čistima i smanjuje rizik od raka, takođe pomaže smanjenju telesne težine - i ti se izvanredni rezultati trajno zadržavaju.

Masnoće podstiču gojaznost

Bogatom ishranom savremeni čovek taloži kilogram po kilogram. I to se događa zbog prevelikog unosa kalorija, posebno preko masnoća. Naime, jedan gram masnoća sadrži više od dvostruke količine kalorija u odnosu na jednaku količinu belančevina ili ugljenih hidrata.

Izračunajte sledeće kalorije

Koja od sledećih namirnica sadrži najviše kalorija? Izračunajte koliko kalorija ima u svakoj od njih:

U 100 grama:	Suvog grožđa	Sezamovih štapića	Čokoladnih bombona
Ugljenih hidrata	66 g	61 g	38 g
Belančevina	3 g	11 g	16 g
Masti	0,5 g	21 g	41 g
Kalorija	_____	_____	_____

KALORIJA PO GRAMU

Masti	9
Alkohol	7
Ugljeni hidrati	4
Belančevine	4

Jedite više, težite manje

Ako ste izračunali da su to čokoladne bombone, u pravu ste. Iako je težina sva tri proizvoda jednaka, čokoladne bombone sadrže najveći odnos masnoća. 100 grama čokoladnih bombona sadrži 585 kalorija u odnosu na 477 kalorija koje možete uneti preko 100 grama sezamovih štapića ili 280,5 kalorija iz iste količine suvog grožđa.

Imajte to na umu dok birate namirnice. Vi ne morate obavezno jesti manju količinu hrane da biste smanjili unos kalorija. Ako izaberete namirnice koje su bogate nerafinisanim složenim ugljenim hidratima, a siromašne masnoćama, moći ćete jesti više nego ikada, a i dalje gubiti na težini. To je radosna vest za one koji misle da je gladovanje jedini način mršavljenja.

Vaš prvi izazov:

Još u prodavnici proverite na etiketama različitih namirnica koje kupujete koliko sadrže masnoća, ugljenih hidrata i belančevina. Izaberite one koje su najbogatije ugljenim hidratima, a najsiromašnije masnoćama, odnosno kalorijama. Zapamtite, ako jedete proizvode u kojima najveći deo težine otpada na masnoće, i vi ćete uskoro u svom telu imati istu situaciju!

ALKOHOL

Umerenost u svemu, ali ne i u alkoholu

Mnogi ljudi, upitani o svom viđenju zdravog načina života, odgovoriće vam: “Budi umeren u svemu i nećeš pogrešiti!” Ali ova tvrdnja nije ispravna. Da bi ona zaista mogla biti najmudrije pravilo zdravog načina života, trebali bismo je obogatiti s još nekoliko reči: “Budi umeren u svemu što je dobro, a sve štetne stvari u potpunosti odbaci i nećeš pogrešiti!”

Hoćete li reći da alkohol spada u štetne stvari?

Svakako! Alkohol, ili bolje rečeno etanol, je hemijski spoj koji se nalazi u mnogim pićima u različitim postocima. Dok žestoka pića sadrže ponekad čak i do 90% alkohola, pivo je piće s niskim odnosom alkohola - od 3 do 7%. Vina pak u sebi sadrže od 6 do 14% etanola. Ali, nije toliko važno u kojem ga obliku unosite, već kolika je sveukupna količina unesenog alkohola. Njegovi učinci u organizmu i negativne posledice su gotovo uvek isti. Za razliku od hrane, alkohol se ne vari i ne razgrađuje. On može ući direktno u krvotok. Već desetak minuta nakon popijenoga pića alkohol dospeva do mozga, na koji pre svega deluje psihoaktivno. Slede brojne kratkoročne i dugoročne štetne posledice njegove upotrebe.

Alkohol je tesno povezan s gotovo svim negativnim pojavama u društvu: samoubistvima, nasilnim zločinima, defektno rođenom decom, nesrećama na poslu, porodičnim i seksualnim zlostavljanjima, bolestima, beskućništvom i smrću. To je najrasprostranjenija droga kojoj podležu ljudi svih slojeva i zanimanja. Alkohol ne poznaje rasne, etničke, društvene ni ekonomske granice.

Američki savet za zavisnost od alkohola i droge

Činjenice o alkoholu

- Svaka dva čoveka od tri u Americi pije alkohol.
- Alkohol je uzrok za skoro 50% svih ubistava, samoubistava i saobraćajnih i drugih smrtnih slučajeva povezanih sa nesrećama u Americi.
- Ekonomska šteta u američkom društvu zbog alkoholizma procenjuje se na oko 117 milijardi dolara godišnje - uključujući 18 milijardi dolara zbog prevremene smrti, 66 milijardi dolara zbog smanjene radne sposobnosti i 13 miljardi dolara za lečenje.

Posledice, nažalost, nisu ograničene na konzumente

Velika većina konzumenata veruje da alkohol uživaju unutar granica normalne i umerene potrošnje i da nikada neće otići predaleko. Istovremeno alkoholičari smatraju da još uvek vladaju sobom i da se taj pojam “alkoholičara” odnosi na nekoga drugog. A svi su oni započeli zaista “umereno” - s jednom prvom čašom!

Alkoholizam je razlog raspada oko trećine brakova. Gotovo sva ubistva, kao i veliki deo zločina s ozbiljnim posledicama, povezani su s alkoholizmom. Alkohol je uzrok dve trećine slučajeva polnog nasilja među mladima.

Svaki treći petnaestogodišnjak i svaka četvrta devojčica tog uzrasta priznaje da je u poslednjih mesec dana ispijala veće količine alkoholnih pića u društvu.

Alkohol je prvo sredstvo zavisnosti s kojim deca dolaze u dodir. Najčešće se to događa u vlastitom domu na nagovor roditelja, prijatelja ili rodbine. Mladi počinju sporadično da piju oko 13. godine života, a do 15. se već 62% dečaka i 44% devojčica barem jedanput napilo.

Preti li ovoj deci opasnost da postanu alkoholičari?

Osobe koje su počele da piju pre 15. godine života imaju četiri puta veće izglede da će se tokom života propiti u odnosu na osobe koje su počele uživati alkoholna pića nakon navršene 20. godine. Kad se radi o alkoholu, ljudi svoje navike prenose u zrelo doba. Oko 10% mladih ljudi koji piju alkoholna pića kad-tad će postati pravi alkoholičari. Očekivano trajanje života kod tih osoba kraće je za 10 do 12 godina nego kod ostalih ljudi.

Gotovo polovina svih automobilskih nesreća sa smrtnim ishodom povezana je s alkoholom. Ako ne pomognemo našim tinejdžerima, stvari neće krenuti nabolje.

Alkohol ima visoku cenu po lično zdravlje. On podstiče visoki krvni pritisak i deluje toksično direktno na srčani mišić. Povećava rizik od moždanog udara, iznenadne smrti od srčane aritmije i bolesti srčanog mišića, kongestivnog zatajenja srca, ciroze jetre i raka. On takođe povećava smrtnost i broj hospitalizacija, i smanjuje godine korisnog života konzumenta. Osim toga, uveliko upropašćuje život članovima porodica, a često i prijateljima.

Ali možda su najtužniji oni statistički podaci koji govore o porastu broja novorođenčadi s trajnim oštećenjem mozga kao posledicom uživanja alkohola od strane roditelja.

Kako bismo najbolje mogli zaštititi decu?

Danas više nego ikada trebamo da zaštitimo naše tinejdžere od droge i alkohola. Oni će se upravo tokom svojih ranih tinejdžerskih godina suočiti s kritičnom odlukom kako da se postave prema ovom problemu. Iz dana u dan veliki plakati, časopisi, reklame, kao i brojni filmovi, govore našoj deci da je pijenje alkohola sinonim za prihvaćenost u društvu i dobru zabavu. Pritisak vršnjaka je veliki.

Ali bez obzira na to, današnja omladima može biti vrlo razumna. Većina njih gaji snažne ideale o onomu šta je pravo i pošteno, ali im je svakako potrebna pomoć i potpora pri donošenju ispravnih odluka.

- Njihova je neposredna potreba edukacija - pošteno, pouzdano i verodostojno informisanje. Da bi bila delotvorna, takva edukacija mora započeti jako rano, još u osnovnoj školi.
- Omladini je potrebna potpora i ohrabrenje - od strane roditelja, dedova i baka, nastavnika, crkve, mentora i drugih osoba koje pružaju pozitivni primer. Ova potpora mora biti praćena pozitivnim aktivnostima kojima će mladi moći da ispune svoje slobodno vreme. To mogu biti različiti sportovi, hobiji, ručni radovi, odlasci u biblioteku, aktivnost u klubovima kao što je, na primer, izviđački. Mladima takođe treba pružiti priliku da kao dobrovoljci učestvuju u korisnim društvenim akcijama.
- Ali najvažniji je od svega dobar roditeljski primer. Nema ničega što deluje tako snažno! Mladi koji odrastaju u porodicaima u kojima

OPREZ!

Nedavno su i do nas stigli alkoholni napitci namenjeni posebno za mlade. Najčešće se prodaju pod imenom *Bacardi Breezer* ili *Smirnoff Ice*. Izgledaju poput voćnih sokova i sličnog su ukusa. Sadrže značajnu količinu alkohola (najmanje 5%) i više kalorija od gaziranih pića!

Kako alkohol utiče na vaš organizam?

MOZAK - Alkohol čak i u malim količinama nepopravljivo oštećuje moždane ćelije; neke odumiru, a druge bivaju oštećene.
SRCE - Alkohol povećava rizik od oštećenja srčanog mišića, visokog krvnog pritisaka i moždanog udara.
PLUĆA - Alkohol slabi disajne funkcije.
REPRODUKTIVNI SISTEM - Kod muškaraca alkohol može oštetiti ćelije testisa čime nastaje impotencija, sterilitet i povećanje grudi. Kod žena može prouzrokovati neredovni mesečni ciklus i poremećaj rada jajnika. Alkohol je takođe povezan s urođenim manama novorođenčadi i fetalnim alkoholnim sindromom.
JETRA - Budući da se u jetri razgrađuje do 98% unesenog alkohola, on tom organu šteti više nego ijednom drugom:
- Višak kalorija iz alkohola skladišti se u jetri u obliku masti.
- Zdrave ćelije jetre odumiru zbog trovanja alkoholom.
- Odumrle ćelije nadomeštaju ožiljci, što dovodi do ciroze.
IMUNOLOŠKI SISTEM
- Alkohol slabi obrambenu moć tela protiv infekcije i mnogih vrsta raka.

se ne piju alkoholna pića mnogo su manje skloni problemima te vrste u zrelom dobu.

Primena

Osobe koje uživaju alkoholna pića plaćaju visoku cenu oštećujući vlastito zdravlje. To se odnosi jednako na tinejdžere kao i na odrasle osobe. Omladina koja odrasta u porodicaima gde nema alkohola, imaće manje problema s njim kada odrastu. Primer roditelja je često presudan.

Droga koja se najviše zloupotrebljava u svetu

Alkohol nije problem koji se odnosi samo na omladinu; to je opasno opojno sredstvo i najveći je problem zavisnosti za sve uzraste širom sveta. On se s pravom smatra barem jednako toliko opasnim kao i ilegalne droge.

Uprkos ovim opasnostima, svaka osoba u našem društvu dolazi u kontakt s alkoholnim pićima. Ako ništa drugo, svi smo izloženi televizijskim reklamama koje hvale jedno alkoholno piće za drugim.

Alkohol i ishrana

U ovoj knjizi smo vas više puta pozivali da izbegavate rafinisane proizvode bogate kalorijama, a siromašne prehrambenom vrednosti. U tu kategoriju svakako spada i alkohol. Dve limenke piva, na primer, sadrže 300 kalorija; dve čašice viskija 250 kalorija, a dve čaše vina 280 kalorija. Sve su to prazne kalorije, bez ikakvih korisnih hranljivih sastojaka.

Pa ipak, prosečno svaki stanovnik u savremenom svetu dnevno unese oko 2% kalorija preko alkoholnih pića. Ukoliko u ovu statistiku uključimo i neprijavljenu potrošnju alkohola (pića vlastite proizvodnje), smatra se da bi ta brojka mogla biti više nego dvostruko veća! A kada bismo iz proseka izuzeli malu decu i sve osobe koje ne piju takva pića, ovaj bi se postotak još mnogostruko uvećao.

Šta možete učiniti?

Proglasite svoj dom već sledeće sedmice “slobodnim od alkohola”. Trebali biste bez posebnih problema izdržati sedam dana.

Ako to ne možete, ozbiljno razmislite o tome ko gospodari vašim životom: vi ili alkohol. A ako ste tu sedmicu proživeli bez ikakvih problema, zašto ne biste zauvek prestali da pijete? To će vam uveliko pomoći da održite telesnu težinu pod kontrolom, da poboljšate svoju ishranu i date dobar primer omladini.

Tolike izgubljene godine

“Kad ste u tinejdžerskim godinama, teško je zamisliti da ćete ikada imati premalo vremena; teško je shvatiti koliko je vreme velika dragocenost.”

DUVAN I BOLEST

Najsmrtonosnija droga

Pušenje je štetno ne samo po vaše zdravlje - ono može ugroziti i mogućnost vašeg zaposlenja. Među nezaposlenima je, naime, bar u SAD-u, dvaput više pušača nego nepušača. Iako će malo njih to priznati, većina poslodavaca odbacuje pušača koji se kandiduje za posao s jednako kvalifikovanim nepušačem. Slični stavovi prema pušenju polako preplavljuju i druge zemlje.

Ne smatrate li da je opasnost od pušenja preuveličana?

Nipošto! Statistike u firmi Dow Chemical, na primer, razotkrile su da pušači, u poređenju sa nepušačima, šest dana godišnje više izostaju s posla, koriste u proseku osam dana bolovanja više i dvanaest posto više oboljevaju. To firmu godišnje košta 4760 dolara dodatnog troška po pušaču.

Gole činjenice uporno ukazuju na to da je duvan najsmrtonosnija droga na svetu. Prošle je godine pobio skoro 450.000 Amerikanaca - što je više od svih osoba koje su umrle od side, uličnih droga, požara, sudara automobila i ubistava zajedno. On takođe ubija na hiljade nepušača - osoba koje su prisiljene unutar svojih porodica ili na radnom mestu da udišu dim iz druge ruke, kao takozvani pasivni pušači.

Kako pušenje uzrokuje rak na plućima?

Cevčice kroz koje u vaša pluća prolazi vazduh s unutrašnje strane prekrivene su milionima sitnih dlačica ili cilija. Te cilije služe poput metlice koja štiti unutrašnjost pluća od nečistoće. One metu prašinu, katran i druge strane materije iz vazduha lelujajući se prema gore. Tako sva nečistoća, kao na pokretnim stepenicama, odlazi prema ustima iz kojih se može ispljunuti.

> "Pušenje je pojedinačni uzrok smrti u Americi koji se najlakše može sprečiti."
>
> *Američka opšta hirurgija*

> **Tinejdžeri predstavljaju 90% svih novih pušača.**
>
> **Svaka popušena cigareta skraćuje život za 13 minuta.**
>
> **Cigareta ubija jednog od dvojice pušača.**
>
> **Emfizem ubija 71.000 Amerikanaca godišnje polaganim gušenjem.**

Međutim, svaki put kada cilije pogodi oblak duvanskog dima, one usporavaju svoj rad i ubrzo u potpunosti prestanu da se kreću. Zbog toga se neizbačeni katran od duvanskog dima počinje ukopavati u ćelije disajnih puteva. Tokom vremena, zbog taloženja i stalnog nadraživanja, neke od njih pretvaraju se u bolesne ćelije raka.

Ovaj preobražaj traje godinama. Ali kada jednom nastane, rak se sve više širi po plućima. Kad se bolest dijagnostikuje, obično je prekasno za potpuno izlečenje.

Da li je rak pluća vodeći uzrok smrti kod pušača?

Nije. Duvan prouzrokuje 128.000 smrtnih slučajeva od raka pluća u Americi. Nasuprot tome, on je bio odgovoran za 181.000 svih srčanih infarkta i moždanih udara. Slični odnosi važe i u drugim zemljama. Dakle, cigareta više ubija preko kardiovaskularne bolesti nego preko raka pluća.

Nikotin i ugljen-monoksid glavni su sastojci duvanskog dima koji podstiču bolesne promene na krvnim žilama.

Nikotin steže male arterije i tako srcu, mozgu, plućima i drugim važnim organima uskraćuje po život potreban kiseonik. Taj spoj istovremeno izaziva osećaj opuštenosti i zadovoljstva - zbog čega pušače u najvećoj meri i privlači cigareta. Ali, upravo nikotin stvara i zavisnost od cigarete.

Ugljen-monoksid direktno ometa sposobnost crvenih krvnih zrnaca da prenose kiseonik. To izaziva otežano disanje, umor, nedostatak izdržljivosti i ubrzavanje procesa ateroskleroze (sužavanja i otvrdnjivanja krvnih žila).

To su prilično neugodne činjenice. Je li to sve?

Na nesreću, ima toga još mnogo više.

- Pušači oboljevaju od raka u ustima, na grkljanu, jednjaku, gušterači, mokraćnom mehuru, bubrezima i grliću materice više od nepušača.

- Emfizem je bolest koja postupno razara plućno tkivo, što dovodi do smrti polaganim gušenjem. U Sjedinjenim Američkim Državama svake godine 71.000 osoba umire tom groznom smrću koja je direktna posledica pušenja.

- Čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu 60% je učestaliji kod pušača.

- Pušenje podstiče izlučivanje kalcijuma iz kostiju, čime ubrzava proces osteoporoze.

- Tokom trudnoće pušenje štetno deluje na razvoj fetusa i povećava rizik od smrtnosti novorođenčeta i do 35%.

Ako je neko dugo vremena bio teški pušač, da li mu se isplati da prestane da puši?

Naravno. Oko 85% raka pluća i 50% raka mokraćnog mehura moglo bi se sprečiti kada bi ljudi jednostavno prestali da puše. Kod pušača koji prekinu s tom navikom, gotovo odmah započinje proces ozdravljenja.

Kako se nikotin i ugljen-monoksid oslobađaju iz organizma, dramatično se smanjuje opasnost od srčanih bolesti čiji se razvoj inače podstiče pušenjem. Iako rizik od raka opada sporije, opasnost se ipak značajno umanjuje kako prolaze sedmice i meseci bez duvanskog dima.

Postoje i druge dobrobiti prestanka pušenja: čoveka obuzima osećaj pobede i povećano samopoštovanje, ugodniji mu je dah iz usta, hrana mu je ukusnija, povećava mu se izdržljivost i snaga, poboljšava zdravlje, i on se oseća slobodnim od te opasne, nepopularne i skupe navike.

Mi smo ljudi često skloni preterivanju u strahovima od najbeznačajnijih opasnosti, dok zanemarujemo mnogo realnije opasnosti po svoje zdravlje i sigurnost. Dugogodišnjim pušačima, na primer, prosečno se skraćuje preko osam godina od normalnog očekivanog životnog veka ili po trinaest minuta za svaku popušenu cigaretu. Ipak, mnogi među nama ozbiljnije reaguju na rizik koji je gotovo neznatan u upoređenju s onim od pušenja, da svaka milionita osoba oboli od raka zbog toksičnih hemikalija u pitkoj vodi!

Vreme je da svoj život ponovno vratite u prave okvire. Najveću uslugu koju možete učiniti svom telu jeste da odbacite ovu smrtonosnu naviku i da slobodni ponovo udišete čisti, sveži vazduh.

Da li ste znali...

Da pušenje dnevno ubija 1200 Amerikanaca i košta SAD milijardu dolara sedmično za posebne troškove nege i osiguranja, dok američka vlada u porezima na duvan ubire svega 12 milijardi dolara godišnje?

Kako pušenje ubija?

Upotreba duvana prvenstveno ubija, sakati i stvara invalide oboljevanjem od vaskularnih bolesti (bolesti krvnih žila) i različitih vrsta raka.

Vaskularne bolesti

- Srčani infarkt - pušenje je godišnje odgovorno za oko 25% smrtnih slučajeva od koronarne bolesti.

- Moždani udar - godišnje je pušenje odgovorno za 25% moždanih udara.

- Periferne vaskularne bolesti - oko 90% začepljenja krvnih žila u nogama i bedrima događa se kod pušača.

Razne vrste raka

- Rak na plućima i bronhijama - za 90-95% smrtnosti od tih bolesti odgovorno je pušenje.

- Rak mokraćnog mehura i bubrega - triput je češći kod pušača.

- 30% smrtnih slučajeva od svih zloćudnih bolesti izazvano je pušenjem.

Primena

Duvan je najsmrtonosnija droga na svetu. Samo u Sjedinjenim Američkim Državama godišnje ubija skoro 450.000 ljudi. Najveću uslugu koju ljudi mogu sebi učiniti jeste savladavanje navike pušenja.

Vi to možete!

Odviknite se

Prvi korak u slamanju bilo koje navike jeste odluka da ćete se promeniti. Nije dovoljno samo želeti promenu ili zamišljati kako ćete to jednom u budućnosti učiniti. Pobeđivanje zavisnosti od duvana zahteva stalnu predanost u nastojanjima da to i ostvarite.

Razlozi da prestanete da pušite

Evo nekoliko razloga koji su uverili hiljade pušača da tokom prošle godine prestanu da puše:

1. Prestanak pušenja najvažnija je stvar koju možete učiniti za svoje zdravlje i dugovečnost.

2. Time smanjujete rizik od srčanih bolesti, moždanog udara i raka pluća, usta, grla, gušterače, mokraćnog mehura, bubrega i grlića materice.

3. Smanjujete i rizik od emfizema i osteoporoze.

4. Uklanjate opasnost za vašu porodica od dima iz druge ruke.

5. Manji su izgledi da će pušiti vaša deca i unuci.

6. Ugodniji će vam biti dah iz usta, zubi će biti belji, a koža manje naborana.

7. Manje ćete vremena bolovati i bićete fizički izdržljiviji.

Ovim se popis ne završava. On se svake godine produžuje novim spoznajama o štetnim posledicama duvana.

Odbacivanjem ove navike dobijate puno - duži život, bolje zdravlje, veću vitalnost, manje lekarskih troškova...

...i vazduh je svežiji, hrana ukusnija, novčanik deblji, život duže traje i puno je lepši!

ZAVISNOST OD KOFEINA

Jeste li napeti i razdražljivi?

Devet od deset ljudi u Americi svakodnevno uzima barem jednu psihotropnu drogu (tvar koja menja rad ljudskog uma). Stanje i u drugim zemljama je vrlo slično. Nemoguće, reći ćete. Na koji način? Preko uobičajenog, svakodnevneg unošenja kofeina.

O čemu se radi? Pojasnite malo.

Znate li nekoga ko ne popije bar jednu šoljicu kafe dnevno? Ili šoljicu čaja s teinom? Možda neki učestalo uzimaju lekove protiv bolova? Ili piju *kola* pića (koka-kola, pepsi-kola, i sl.)? Iako postoje i gazirana pića bez kofeina, njih uglavnom piju deca i starije osobe koje imaju zdravstvene probleme povezane s tim hemijskih spojem.

Ali meni je tu i tamo potreban mali podsticaj za rad. A kofein ne čini čoveka zavisnim, zar ne?

Supstance koje stvaraju zavisnost proizvode vidljive, merljive fizičke i mentalne posledice u trenutku kad se ukine njihova upotreba. U tom će smislu čak i male doze, kofeina, uzimane redovno tokom dužeg vremenskog razdoblja, najčešće stvoriti određeni stepen zavisnosti.

Vrlo dobar način da kod samih sebe preispitate zavisnost od kofeina jeste da nekoliko dana prestanete da uzimate tu materiju u bilo kojem obliku. Najuobičajeniji fizički simptom odvikavanja od kofeina jeste glavobolja, koja može varirati od umerene do snažne. Ponekad se pri ukidanju unosa kofeina javlja prava migrena. Ostali simptomi koji se mogu pojaviti jesu osećaj iscrpljenosti, nedostatak apetita, mučnina i povraćanje. Simptomi traju od jednog do pet dana.

Tera li vas kofein da živite sve bržim tempom?

Svi mi želimo dokaze da je kafa za nas korisna, ali budimo realni. Mi volimo njenu posebnu aromu i ukus, kao i vrući napitak u jutarnjim satima. Ali nemojmo se zavaravati - ono što nas stvarno privlači jesu zadovoljstvo, podsticaj i energija koji nastaju delovanjem kofeina.

Psihološko odvikavanje ponekad može biti još teže od fizičkog i osoba može pri tome upasti u pravo depresivno stanje. Čovek koji uživa kofein naviknut je da više puta tokom dana poseže za nečim što će ga 'podignuti'. Taj nagon možemo uporediti sa željom za cigaretom - i gotovo je jednako teško da mu se odupre.

Oštećuje li kofein organizam?

- Najočitija promena u telu je prevelika stimulacija nervnog sistema koja se očituje kao drhtavica, nervoza, zabrinutost i problemi sa spavanjem. S vremenom ti simptomi ustupaju mesto hroničnom umoru, iscrpljenosti i upornoj nesanici.
- Napitci s kofeinom mogu prouzrokovati nadraživanje želuca. Za taj su učinak prvenstveno odgovorni aditivi iz tih napitaka. Sam kofein pak deluje na krvne žile sistema za varenje tako što podstiče njihovo stezanje. To ometa normalno varenje.
- Napitci s kofeinom teraju želudac da izlučuje preveliku količinu želudačne kiseline. To može pogoršati stanje kod osoba s čirom u sistemu za varenje.
- Ustanovljeno je da kofein ometa apsorpciju kalcijuma i gvožđa iz hrane što podstiče razvoj osteoporoze i anemije.
- Kofein povećava trenutni osećaj energije tako što podstiče porast nivoa šećera u krvi. Zbog toga se, međutim, naglo izlučuje određena količina insulina iz gušterače. Posledica njegovog delovanja je potpuno suprotna: čovek brzo ostaje bez snage i oseća iscrpljenost. Tada se logično javlja potreba da se posegne za još jednim napitkom s kofeinom, pa još jednim i još jednim. To je, zapravo, takozvani jo-jo sindrom.
- Kofein takođe nadražuje bubrege i deluje poput diuretika (povećava izlučivanje mokraće).

Čovek može postati zavisnikom i od srazmerno male količine kofeina ako ga redovno uzima.

Kofein može dovesti do:

- povišenja nivoa šećera u krvi
- povišenja krvnog pritisaka
- povišenja nivoa triglicerida u krvi
- jačanja PMS simptoma (predmenstrualni sindrom)
- drhtavice, razdražljivosti i nervoze
- pojave bezrazložne teskobe i napada panike
- povećanog izlučivanja želudačne kiseline
- gubitka kalcijuma i magnezijuma putem mokraće
- nesanice
- nepravilnih i neredovitih otkucaja srca
- povećanog nadražaja
- centralnog nervnog sistema i zanemarivanja potrebe za odmorom

Postoje li neke zdrave zamene za podsticaj koji daje kofein?

Kad ujutro ustanete, nakon tuširanja vrućom vodom polijte se s nekoliko mlazova hladne vode, pa se energično istrljajte peškirom.

Na poslu svakih sat vremena ustanite, protegnite se i nekoliko puta duboko udahnite sveži vazduh. Pođite do prozora i po mogućnosti odmarajte oči na zelenilu ili udaljenom krajoliku.

Tokom pauze ili užine propešačite petnaestak minuta žustrim hodom. Držite urednim radno okruženje. Sve te dobre navike pomoći će vam da se bolje osjećate. Smislite i druge kreativne načine da se oslobodite potištenosti koja može nastati u prvim danima odvikavanja od kofeina.

Koliko bi mi škodilo da u trenucima krize ipak uzmem malo kofeina?

Još uvek nije pouzdano dokazano da povremeno uzimanje malih doza kofeina može posebno štetno delovati. Nevolja je, međutim, u tome što je gotovo svima nama teško odrediti kada prestati s upotrebom. Čovek se navikava na kofein i stvara se zavisnost.

Primena

Kofein može biti prava droga. Redovna upotreba kroz duže vremensko razdoblje, naime, stvara pravu zavisnost koja dovodi do fizičkih i mentalnih simptoma pri apstinenciji. Povremene male doze kofeina verovatno nemaju neke posebne posledice po zdravlje odrasle

Gde ima kofeina?

Probudite se i osetite miris kofeina: vaša najdraža droga ne nalazi se samo u šoljici jutarnje kafe:

Kafa/čaj (u proseku)	
Šoljica filter kafe	145 mg
Šoljica turske kafe	115 mg
Šoljica instant kafe	85 mg
Šoljica dekofeinizirane kafe	3 mg
Šoljica espressa	100 mg
Šoljica indijskog (ruskog) čaja	65 mg
Čaša ledenog čaja	70 mg

Uobičajena sredstva protiv glavobolje (1 tableta)	
Panadol extra	65 mg
Fenalgin	60 mg
Kofan	50 mg
Saridon	50 mg
Caffetin	50 mg
Plivadon	25 mg
Andol, Aspirin obični	0 mg
Panadon, Lupocet	0 mg

Čokolada	
30 g mlečne čokolade	6 mg
30 g čokolade za kuvanje (nezaslađene)	25 mg
2,5 dl čokoladnog napitka (kakao)	10 mg

Gazirani napitci (2,5 dl)	
Red bull	80 mg
Coca-cola	38 mg
Coca-cola light	38 mg
Pepsi light	30 mg
Pepsi	28 mg
Cockta	0 mg

osobe, ali učestala upotreba može biti povezana sa zdravstvenim problemima.

Kafa - hrana ili droga?

Zamislite da pođete u trgovinu s namerom da kupite kafu, a police s kafom više nema.

"Šta se događa?" pitate trgovca. "Gde je kafa?"

"Zar niste čuli? Proglašena je drogom. Sada se prodaje u apotekama."

Odmahujete glavom u neverici i prelazite preko ulice do apoteke u kojoj apotekar drži lekove i - pića s kofeinom.

Apotekar vam se znalački osmehuje. "Tražite kafu, zar ne? Vidim to po vašem izrazu lica."

Vi klimate glavom i kažete koju vrstu želite.

"Odlično", kaže apotekar. "Nije potreban recept - samo da na nalepnicu napišem upozorenje."

"Upozorenje?"

"Da. Pogledajte. Tu sve piše:

Upozorenje: Ovaj napitak sadrži kofein. Moguće nuspojave su zavisnost, drhtavica, nervoza, zabrinutost, nesanica, hronični umor, nedostatak energije, nadraživanje želuca, povraćanje, ometanje apsorpcije kalcijuma i gvožđa, kao i pogoršanje čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu."

Apotekar vam pruža kafu, a vi odbijate. "Ne, hvala", kažete. "Predomislio sam se."

Da li ste zavisnik?

Vi ste možda zavisnik od kofeina, a da to i ne znate.

Jedan od načina na koji ćete to ustanoviti jeste da tokom jedne sedmice prestanete da uzimate kofein u bilo kakvom obliku. Ako jeste zavisnik, osetićete simptome glavobolje, lošeg apetita i mučnine koji mogu potrajati do pet dana. Psihološki se možete osećati klonulo i bezvoljno. I, naravno, pojaviće se jaka potreba za vašim omiljenim napitkom.

Skršite naviku

Ako ustanovite da ste strastveni ljubitelj kofeina, evo šta možete učiniti da olakšate odvikavanje:

1. Postupno smanjujte količinu kofeina koju unosite u sebe.
2. Nadomestite kofein pijenjem većih količina vode.
3. Usporite svoje svakodnevne aktivnosti.
4. Vežbajte na svežem vazduhu.
5. Pronađite potporu u vašim rođacima i prijateljima.
6. Nagradite sebe za to što ste učinili ovaj pozitivan korak.

Vaš izazov:

Smanjite upotrebu pića s kofeinom kao što su čaj, kafa i kola pića ili ih u potpunosti prestanite uživati. Posmatrajte kako će vaš organizam reagovati. Nakon sedam dana pređite ovo štivo ispočetka i ozbiljno razmislite o tome da svoje telo potpuno i zauvek oslobodite od kofeina.

Jeste li u potpunosti slobodni od droga?

LEGALIZOVANA ZLOUPOTREBA LEKOVA

Pauci i kovački čekić

Način na koji neki ljudi troše lekove ima jednako toliko smisla koliko se kovačkim čekićem isplati ubijati paukove. Ali nije problem samo u lekovima koji se propisuju na recept. Uobičajeni lekovi koji se mogu kupiti i bez recepta mogu imati neugodne - čak i opasne - nuspojave.

Sigurno preterujete.

Volio bih da je tako. Uzmimo kao primer najobičniji Aspirin ili Andol. Mnogi ga ljudi gutaju na najmanji znak glavobolje, prehlade ili temperature. Činjenica je da Amerikanci svaka dvadeset četiri sata konzumiraju 45 tona ovog leka.

Ali, svake godine 10.000 Amerikanaca ozbiljno će se otrovati Aspirinom ili drugim proizvodom istog sastava. Štaviše, poznato je da Aspirin podstiče pojavu čira na želucu. Reveov sindrom, bolest dečje dobi koja je neretko čak i smrtonosna, takođe se povezuje sa upotrebom Aspirina kod dece. Kod starijih osoba taj tako uobičajen lek može podstaknuti hemoragični moždani udar.

Paracetamol i ibuprofen takođe se vrlo često koriste protiv bolova, ali i oni mogu dovesti do ne baš tako bezazlenih posledica - do

> Mnogi ljudi misle da su lekovi koji se mogu kupiti bez recepta sigurni za upotrebu i da ih ne prate nikakve nuspojave. NIJEDAN LEK NIJE POTPUNO BEZOPASAN. Na primer, istraživanja su otkrila da paracetamol (Panadon, Lupocet) i ibuprofen, ako se uzimaju redovno duže vreme, mogu udvostručiti rizik od raka bubrega i utrostručiti rizik od oštećenja bubrega.

> **Mnogi sedativi i sredstva za umirenje mogu dužom upotrebom stvoriti zavisnost.**

promena na koži, a u krajnjim slučajevima i do oštećenja jetre ili bubrega.

Ali zar lekovi koje dobijamo na recept nisu bezopasni kad se držimo priloženih upustava?

U svetu medicine gotovo se svakodnevno otkrivaju novi i delotvorniji lekovi i stavljaju u prodaju, dok se stari poboljšavaju i oplemenjuju. Ali još uvek nismo uspeli da stvorimo savršeni lek - onaj koji bi obavio svoj posao bez ikakvih štetnih nuspojava.

Uzmimo kao primer lekove za snižavanje krvnog pritisaka. Oni spadaju među najprodavanije lekove koji se daju na recept i vrlo su delotvorni. Nažalost, njihova je upotreba popraćena brojnim nuspojavama kao što su slabost, umor, pospanost, glavobolja, mentalna depresija, vrtoglavica, nadutost, znojenje, loše varenje, nestabilna emocionalna stanja, nejasan govor, povišenje nivoa holesterola u krvi i moguća impotencija. Ljudi kojima su ovi lekovi potrebni često moraju isprobati više različitih vrsta antihipertenziva pre nego što ustanove koju dobro podnose.

Time želim da kažem da nijedan lek nije potpuno bezopasan. Čak i antibiotici koji spašavaju živote donose potencijalne probleme kao što su mučnina, povraćanje, proliv i alergične reakcije.

Zašto onda ljudi toliko požudno piju lekove?

Iako većina najrasprostranjenijih bolesti današnjice vrlo dobro reaguje na mere povezane s promenom načina života (kao što su zdravija ishrana i redovno vežbanje), lekari koji savetuju svojim pacijentima primenu ovih načela često ustanove kako veslaju protiv struje. Naime, ljudi žele brza, a ne prava rešenja. Ako njihov lekar ne prepiše željeni recept, pacijenti će često pronaći drugog lekara koji će im to učiniti.

Jednostavno rečeno, ljudi danas uglavnom žele da veruju da za njihov problem postoji čudotvoran lek ili magični napitak. Sa gotovo detinjom verom gutaju lekove od kojih očekuju da će im dati veći polet,

> "Izgubio bih trećinu svojih pacenata kad im ne bih prepisivao Apaurin ili slične lekove."
>
> *Frustrirani lekar*

da će ih smiriti, regulisati im telesnu težinu i da će ih odbraniti od gotovo svake bolesti.

Isplati li se onda izložiti riziku uzimanjem lekova?

Kada prepisuju recepte, lekari uvek nastoje da izvagaju rizike u odnosu na dobrobiti koje pacijent može dobiti upotrebom dotičnog leka. Na primer, kod ozbiljne bakterijske infekcije rizik koji prati uzimanje antibiotika obično je puno manji nego da ne popijete taj lek.

Sa druge strane, ako imate običnu glavobolju, verovatno će vam biti puno bolje da prošetate žustrim korakom ili da malo odspavate umesto da odmah popijete Andol.

Koje su preporuke za razumnu upotrebu lekova?

Osnovno je pravilo da čovek koristi lekove samo u posebnim, određenim stanjima i bolestima za koje se zna da druge, 'lakše' mere ne bi dovele do istih željenih rezultata. Šteta je, na primer, za lečenje prehlade koristiti topove kao što su antibiotici, kad je se možete rešiti upotrebom blagih sredstava poput lopatice za ubijanje muva.

Isto tako, ako vam san ne dolazi na oči, topla kupka ili šoljica kamilice bolji su pomoćnici od tableta za spavanje. A ukoliko ne želite da spavate, dok vam se oči sklapaju, istuširajte se hladnom vodom ili prošetajte ubrzanim korakom po svežem vazduhu. Te su mere mnogo zdravije od različitih pilula ili šoljice kafe koja će vas održati budnim.

Kad uzimate neki lek, nastojte tačno znati kako bi on trebao delovati na vas. Upoznajte se sa njegovim rizicima i nuspojavama. Pročitajte kako i kada ga trebate uzimati i koji su znakovi predoziranja. Nemojte istovremeno koristiti više različitih lekova koji bi se mogli uzajamno ometati u radu i nemojte se izlagati opasnosti da postanete psihički ili fizički zavisni od njih tako što ćete ih koristiti duže nego što je potrebno. Ako imate više od jednog lekara, nastojte onog glavnog upoznati sa svim lekovima koje uzimate.

Ukratko, odajte lekovima dužno poštovanje koje zaslužuju. Sačuvajte njihovu upotrebu za trenutke kad će vam stvarno biti potrebni. Vreme je da prestanete udarati paukove kovačkim čekićem.

LEGALIZOVANA SMRT

Cigareta spada medu najprofitabilnije droge na svetu. To je istovremeno jedina legalna droga koja, ako se uzima "prema uputstvima", pretvara većinu svojih potrošača u zavisnike i ubija svakog drugog pušača.

Ukoliko ne postavite pitanja, nikada nećete saznati odgovore. Ovo su pitanja koja biste trebali postaviti:

- Koje je puno ime i delovanje leka?
- Kako će mi taj lek pomoći?
- Koji su rizici?
- Koje nuspojave mogu očekivati?
- Kako, kada i koliko dugo ga trebam uzimati?
- Šta treba da učinim ako propustim jednu dozu?
- Postoji li pisana informacija o leku i mogu li je dobiti?
- Postoji li za moj problem neko drugo rešenje?

Ovo su informacije koje biste vi trebali saopštiti svom lekaru:

- Podaci o svim drugim lekovima koje uzimate, uključujući i lekove koje ste nabavili bez recepta kao što su Aspirin, vitamini ili tablete protiv prehlade/alergije.

- Naznaka o bilo kakvoj alergiji ili drugom zdravstvenom problemu, i da li ste i kako lečili ta stanja.

Primena

Mnogi ljudi imaju gotovo detinju veru u lekove. Uzimaju ih pri svakom, pa čak i najlakšem zdravstvenom problemu. Ali upotreba topovske municije za probleme koji se mogu rešiti lopaticom za ubijanje muva ili promenom životnih navika, može vas nepotrebno uvesti u iscrpljeno i depresivno stanje. Uzimajte zato lekove štedljivo i oprezno.

Bol je upozorenje

Preveliki broj ljudi se odmah hvata lekova ako oseti i najmanji bol. Mi ne shvatamo da je taj bol najčešće znak upozorenja kojim nam naše telo želi reći da nešto nije u redu.

Možda previše jedemo, previše pijemo, previše pušimo ili preuzimamo obaveze koje nadilaze naše snage. Kada bol ućutkavamo lekovima, mi zanemarujemo same uzroke takvog stanja umesto da

SAVREMENA MEDICINA je poput tronošca. Dve noge su lekovi i hirurški zahvati, dok je treća ono što sam čovek može učiniti za sebe. To su:

- Zdrave promene u načinu života
- Redovno vežbanje
- Interesovanje za duhovne ciljeve

promenimo ponašanje koje je dovelo do njega. Takav nemar postavlja temelj za mnogo ozbiljnije bolesti.

Dve kategorije lekova

Neki lekovi nastoje da uklone sam uzrok problema, dok drugi samo olakšavaju simptome.

Ako uzimate bilo kakve lekove, napišite njihove nazive na listu papira. Pored onih koji leče sam uzrok problema napišite slovo "U". Uz one koji jednostavno pomažu u olakšavanju simptoma stavite slovo "S".

PODSTICAJNE STVARI	UMIRUJUĆE STVARI
Kofein Duvan Neke dijetalne tablete Amfetamini	Tablete za smirenje Sedativi Alkohol Duvan
Pozitivne strane	*Pozitivne strane*
Prijatan osećaj Smanjivanje umora Izoštravanje misli	Opuštanje Oslobađanje od zabrinutosti Varljiv osjećaj smirenosti
Negativne strane	*Negativne strane*
Privremeno delovanje Iscrpljenje zaliha energije Prerano starenje Depresija	Privremeno delovanje Ne rešavaju probleme Izazivaju depresiju

Vaš zadatak:

Nemojte trčati do ormarića sa lekovima svaki put kada vas nešto zaboli. Tableta može biti gora od samog problema. Ako morate uzeti neki lek, nastojte prvo saznati odgovore na sva vaša pitanja o njemu.

Razumevanje ishrane

- Varenje
- Skrob
- Šećer
- Hleb
- Belančevine
- Mleko
- Meso
- Masnoće
- Holesterol
- Vlakna
- So
- Vitamini, minerali i začinsko bilje
- Fitohemikalije i antioksidansi

VARENJE

Šta se događa nakon gutanja?

Glavni sastojci hrane su belančevine, masti i ugljeni hidrati. Oni organizmu donose energiju. Telo planski, različitom brzinom i po tačno određenom redosledu i pravilima vari te sastojke. Jednostavni ugljeni hidrati (šećeri) vare se vrlo brzo, dok je za masti potrebno mnogo duže vreme. Belančevine i složeni ugljeni hidrati (skrob) vare se sporije od jednostavnih šećera, a brže od masnoća.

Da li je zbog toga potrebno jesti, na primer, skrobnu hranu za jedan obrok, a hranu bogatu belančevinama u neko drugo vreme?

Ovakav način razmišljanja nije opravdan. Sve biljne, a i neke životinjske namirnice kombinacija su ugljenih hidrata, belančevina i masti. Na primer, pasulj i grašak imaju u sebi, uz ostalo, i dosta belančevina, dok kukuruz sadrži veću koncentraciju masti.

Ako biste želeli da imate obrok od samih ugljeni hidrata, morali biste koristiti beli šećer ili skrobni ostatak koji se dobija nakon što se iz belog brašna ukloni gluten. Obrok gotovo čistih belančevina mogli biste dobiti u belancu jajeta ili u kajmaku. Za obrok samih masnoća bilo bi dovoljno progutati nekoliko kašičica maslaca ili ulja. Međutim, čista se hrana u tom smislu ne pojavljuje u prirodi. Ona se samo veštački može proizvesti.

Kako želudac vari sve ove različite sastojke hrane?

Varenje je proces kojim organizam rastavlja hranu na njene sastavne delove tako da se šećeri, skrob i ostali ugljeni hidrati razlažu sve do jednostavne glukoze, masti postaju masne kiseline, a belančevine aminokiseline. Krv može ove najsitnije materije preuzeti iz creva.

Samo se deo varenja odvija u želucu. Ostatak se odvija u ustima i crevima. Na neverovatno mudro isplaniran način varenje ugljenih hidrata započinje u ustima pod uticajem pljuvačke i nastavlja se u

PROGUTATI NEŠTO IZGLEDA VRLO JEDNOSTAVNO, ali gutanje je u suštini jako složen fiziološki proces. Ono zahteva preciznu koordinaciju rada više od tridesetak različitih mišića i grupa mišića - a kada taj proces jednom započne, ne možete ga više svojevoljno zaustaviti.

Jedna od najgorih navika nezdrave ishrane odnosi se na VREME unošenja hrane. Nije, dakle, reč samo o onome ŠTA jedemo, već je vrlo važno i KADA to činimo. Sistem za varenje najbolje radi ukoliko mu damo dovoljno vremena da završi sa varenjem prethodnog obroka pre nego što ćemo ga opteretiti sledećim.

želucu. Varenje belančevina započinje u želucu, a završava se u crevima. Masti se obično vare samo u crevima.

Utiče li na ovaj proces kiselost ili alkalnost namirnica?

Želudac ima tri osnovne funkcije:

- Delovanjem svojih mišića usitnjava hranu.
- Dodavanjem ili oduzimanjem tečnosti dovodi masu hrane u stanje potrebne gustine.
- Lučenjem kiselih sokova varenja stvara potreban stepen kiselosti. Tu se onda odvijaju faze varenja koje zahtevaju kiselu sredinu.

Kad sadržaj iz želuca pređe u creva, on postaje alkalan jer se pomeša sa sokovima iz gušterače. Proces varenja se nastavlja u takvom okruženju i završava u crevima.

Ne usporava li neka hrana ovaj složeni proces?

Da, hrana bogata masnoćama ima takav nepoželjni učinak. Naime, organizam ne može svariti masti sve dok se u crevima ne pomešaju s alkalnim sokovima varenja i pretvore u emulziju (kao što masnoću sa ruke ne možete ukloniti sve dok ne upotrebite alkalni sapun i vruću vodu). Telo ima u sebi ugrađene zaštitne mehanizme koji

Pijenje tečnosti za vreme obroka razređuje sokove varenja - i usporava varenje. Najbolje je piti vodu oko dva sata nakon, i do petnaest minuta pre obroka.

Ukus hrane imamo zahvaljujući ukusnim pupoljcima. Gotovo 9000 pupoljaka smešteno je na jeziku. Svaki ukusni pupoljak povezan je sa pedesetak različitih nervnih vlakana.

Voda omogućava vašem telu unutrašnje tuširanje.

omogućavaju da se samo određene količine masti odjednom ispuštaju iz želuca u creva da ne bi došlo do preopterećivanja prilikom stvaranja emulzije. Ukoliko osoba preko obroka unosi ograničenu količinu masnoća, one gotovo uopšte neće uticati na dužinu varenja. Međutim, nakon uobičajenog, masnoćama bogatog obroka Zapadnjaka, ponekad može biti potrebno čak i četiri do pet sati da hrana prođe kroz želudac.

Postoji li idealno uravnotežena ishrana?

Organizam može preraditi tri do četiri vrste biljnih namirnica odjednom uz najmanje opterećenje i maksimalnu delotvornost. Složeniji obroci zahtevaju duže varenje i veći utrošak energije.

Navika jedenja između obroka ometa procese varenja i zamara želudac. Ukoliko jedemo jednostavne obroke, dopuštamo želucu da ih na miru svari, i ako ga nakon toga određeno vreme ne punimo novom hranom, retko ćemo imati poteškoća s varenjem. Idealno bi bilo unositi obroke u vremenskom razmaku od najmanje četiri do pet sati.

Smatrate li da između obroka ne bismo trebali ništa jesti?

Popijte po koju čašu vode. Ona ne zahteva varenje, samo prolazi kroz organe za varenje i dobro ih ispire. Ako baš morate nešto pojesti, uzmite sveži plod voća ili sirovog povrća.

Primena

Kako olakšati tegobe? Većina ljudi će vam reći: Pa, novcem. Svake godine se troše velike svote novca na tablete i napitke kojima se pokušavaju smiriti oštećeni želuci. Medutim, osećali bismo se mnogo bolje kad bismo prestali pretovarivati svoj želudac i dali mu vreme za potreban odmor.

Kako pomoći ogorčenom želucu?

Koliko često vaš želudac negoduje?

(a) Nikada, (b) Nekoliko puta godišnje, (c) Nekoliko puta mesečno, (d) Svake sedmice, (e) Svakodnevno.

Ako često imate problema sa lošom varenjem ili uznemirenim želucem, i ako je vaš lekar isključio ozbiljnije probleme, najverovatnije su te nevolje uzrokovale vaše prehrambene navike.

Odgovorite na sledeća pitanja sa DA ili NE.

1. Imate li redovno vreme za obroke?

Za vaš je organizam vrlo poželjna redovnost, i to ne samo u obrocima, već i u drugim aktivnostima poput odlaska na spavanje i buđenja, vežbanja i rada.

2. Jedete li često između obroka?

Kada se želudac koji već radi opterećuje novom hranom, varenje se mora usporiti sve dok se ne izađe na kraj s novopridošlom hranom. Zamislite mašinu za pranje veša u kojoj se nalazi određena količina prljavog rublja. Ako joj prilazite svakih desetak minuta stavljajući u nju novo rublje i vraćajući program na početak, ona nikad neće završiti svoj posao. Mašina za pranje rublja, kao i vaš želudac, treba vreme da na miru dovrši svoj ciklus rada.

3. Uzimate li obroke u razmaku od četiri do pet sati?

Uzimanjem obroka u razmaku od nekoliko sati dopuštate želucu da odradi svoj posao brzinom kojom on to može. Tako se hrana iz jednog obroka potpuno svari pre nego što uzmete sledeći.

4. Pijete li crnu kafu?

Crna kafa, čak i ona bez kofeina, sadrži materije koje nadražuju zidove želuca. Prisutnost tih materija može izazvati želudačne smetnje.

5. Jedete li neposredno pre odlaska u krevet?

Želudac, kao i celi organizam, treba svoje vreme za odmor. Kasni obrok ili navika grickanja neposredno pre spavanja prisiljava ga na prekovremeni noćni rad.

Problemi s naduvavanjem

Mnoge osobe koje se privikavaju na ishranu bogatu vlaknima imaju problema s naduvavanjem. To se posebno događa kad su na jelovniku mahunarke. Evo nekoliko saveta koji vam u tome mogu pomoći:

- Kada osetite naduvavanje, popijte malo medicinskog uglja. On veže na sebe gasove i dovodi do delimičnog olakšanja. Možete ga nabaviti u apotekama bez recepta u obliku praha ili tableta.
- Da biste smanjili stvaranje neprijatnih gasova nakon jedenja kuvanog pasulja, pokušajte da ga namočite preko noći; bacite vodu u kojoj se namakao i skuvajte ga u svežoj vodi.

Vaš zadatak:

Omogućite svom želucu potrebnu pauzu tako što ćete povećati vremenski razmak između obroka. Ako ne budete ometali proces varenja grickalicama, učinićete veliku uslugu svom preopterećenom želucu.

SKROB

Najbolje gorivo za vaše telo

Upotreba namirnica bogatih skrobom dugo vremena se izbegavala jer se smatralo da one debljaju. Međutim, danas su te namirnice superzvezde u galaksiji prehrambene ponude. Najnovija vest u svetu ishrane glasi: put ka boljem zdravlju popločan je krompirom, testeninom, pirinčom, pasuljom i hlebom.

Ali šta je sa belančevinama? Nisu li one svakome potrebne?

Jesu, ali ne u prevelikim količinama. Dugo smo vremena smatrali da moramo da unosimo velike količine belančevina da bismo bili snažni zato što su mišići pretežno građeni od njih.

Ali telo je u tom pogledu poput automobila. Kada jednom gotov proizvod izađe iz fabrike, potrebno je vrlo malo dodatnih, rezervnih delova za njegovo održavanje. Slično tome, odraslom čoveku je za svakodnevno održavanje telesne građe dovoljno srazmerno malo belančevina - svega oko 45 do 60 grama dnevno.

Ali, ono što je automobilu redovno potrebno za rad jeste kvalitetno, čisto gorivo. Isto tako su i našem telu potrebni ugljeni hidrati kao telesni benzin i to onaj najkvalitetniji, visokooktanski, koji omogućuje ujednačen i najdelotvorniji rad.

Nisu li i masnoće telesno gorivo?

Masnoće su, uglavnom, uskladišteno gorivo našeg tela koje nosimo sa sobom poput prtljaga. One predstavljaju rezervno skladište. Kada organizam potroši gorivo ugljenih hidrata, on poseže za skladištem. Ali masnoće ne sagorevaju tako čisto kao ugljeni hidrati i kao izvor energije nisu toliko korisne.

Šta su ugljeni hidrati?

Ugljeni hidrati su šećeri i skrob iz hrane koju jedemo. Mnogi ljudi ne razumeju odnos između šećera i skroba, a njihovoj zbunjenosti doprinose i izrazi jednostavni ugljeni hidrati i složeni ugljeni hidrati koji

se često koriste. Uopšteno rečeno, jednostavni ugljeni hidrati su šećeri, a skrob je vrsta složenih ugljenih hidrata. Svi se oni razlažu u sistemu za varenje, a kao krajnji proizvod varenja svih tih ugljenih hidrata nastaje glukoza. Krv upija glukozu iz creva i odnosi je svim ćelijama koje je koriste kao izvor energije, tj. kao gorivo. Složene ugljene hidrate nalazimo gotovo isključivo u biljnim namirnicama - u žitaricama, krompiru, pasulju i povrću, kao i u proizvodima od njih kao što su hleb i testenina.

Šećeri - jednostavni ugljeni hidrati - ukoliko nisu zapakovani vlaknima unutar hrane, jako se brzo vare. Oni ulaze u krvotok već nekoliko minuta nakon unosa obroka. To izaziva nagli porast šećera u krvi koji je popraćen osećajem povećanja energije. Ali takva poplava šećera vrlo često podstakne gušteraču na preveliku protivreakciju. Taj organ u takvim situacijama ispušta preveliki mlaz insulina u krvotok. Ovaj insulin ne samo što vraća nivu šećera (glukoze) u krvi na normalu, nego ga ponekad čak i previše spusti. Kao posledica, oseća se nagli gubitak energije, u nekim slučajevima popraćen drhtanjem i osećajem nesvestice. Uobičajeno je da čovek u tom stanju brzo poseže za prvom grickalicom, bombonom, kockicom čokolade ili gaziranim pićem kojim nastoji da ukloni slabost.

To pomaže, zar ne?

Postoje i bolja, trajnija rešenja. Jedno od njih je, na primer, pojesti jabuku. Ona u svom prirodnom obliku, kao i gotovo sve druge namirnice bogate ugljenim hidratima, sadrži obilne količine različitih vlakana. Neke vrste vlakana telo ne može svariti. Ta vlakna unutar sistema za varenje upijaju tečnost i stvaraju mekanu masu koja usporava upijanje šećera u krvnu cirkulaciju.

Drugo, još bolje rešenje bilo bi ishrana bogatija složenim ugljenim hidratima ili skrobom pa se čovek ne bi ni doveo u gore opisano stanje. Molekuli skroba su jako složeni. Budući da su mnogo veći od molekula jednostavnog šećera, potrebno im je i više vremena za varenje. Zbog toga skrob ne podiže tako brzo nivo šećera u krvi, iako je krajnji proizvod njegove razgradnje opet samo glukoza. Osim toga,

Porodično stablo ugljenih hidrata

UGLJENI HIDRATI

Jednostavni ugljeni hidrati (šećeri) — Složeni ugljeni hidrati (skrob)

većina nerafinisanih biljnih namirnica koje sadrže skrob istovremeno obiluju vlaknima koja dodatno pomažu pri ujednačavanju brzine varenja i apsorpcije hranljivih materija.

Zar namirnice bogate skrobom ne debljaju više od drugih namirnica?

Najviše debljaju masnoće. Jedan gram masnoća u sebi sadrži devet kalorija energije, dok ista količina ugljenih hidrata donosi telu samo četiri kalorije. Najveći deo masti koje pojedemo odlazi direktno u telesna skladišta za masnoću.

Ali postoje i problemi sa samim ugljenim hidratima do kojih dolazi zbog procesa rafinisanja i prerađivanja hrane. Rafinisane namirnice imaju manju zapreminu od integralnih, a istovremeno im je povećana kalorijska koncentracija. I upravo je u tome problem. Zbog toga, naime, čovek može tako lako u sebe da unese preveliku količinu kalorija. Sa druge strane, kada su u našim obrocima od integralnih namirnica ugljeni hidrati pomešani sa vlaknima, mi možemo pojesti veću količinu hrane i uneti manje kalorija.

Što je onda najbolje jesti?

Krompir, testenina, pasulj, grašak, ječam i pirinač pune želudac, ali nas ne pretovaruju kalorijama. Nadodajte tom jelovniku različito voće i povrće u svežem obliku i biće vam gotovo nemoguće pojesti dovoljnu količinu tih namirnica da biste povećali svoju telesnu težinu.

Ali ako ovu zdravu hranu obogatite maslacem, masnim umacima, kiselom pavlakom ili sirom, onda se i te hranljive namirnice, inače siromašne kalorijama, pretvaraju u kaloričnu katastrofu.

Unos složenih ugljenih hidrata u obliku u kakvom ih možete pronaći samo u prirodnim namirnicama bogatim vlaknima i to bez gore navedenih masnih dodataka omogućiće vam da konzumirate veće količine hrane, a da ipak gubite na težini. Istovremeno će vas takav način ishrane nagraditi povećanom energijom i izdržljivošću, sačuvaće vaše krvne žile čistima i smanjiti vaše troškove za hranu. Gde biste mogli pronaći bolju računicu?

Primena

Nasuprot onome što mnogi veruju, nama je u ishrani potrebno manje belančevina, a više skroba. Složeni ugljeni hidrati koje nalazimo u voću, povrću i žitaricama osiguravaju izvore energije koji čisto sagorevaju i povećavaju izdržljivost organizma. Ukoliko zasnivate svoju ishranu na ovim namirnicama, vaše će krvne žile biti čišće, račun za hranu niži, a telo zdravije.

Kralj krompir

Krompir je kralj među povrćem koje sadrži skrob. On podstiče osećaj sitosti, hranljiv je i ukusan. Ako imate mikrotalasnu pećnicu, potrebno je samo nekoliko minuta da pripremite kompletan obrok od ovog fantastičnog gomolja.

Deblja li krompir?

Krompir koji teži 140 grama sadrži samo 80 kalorija. Glas namirnice koja deblja, krompir je dobio zbog načina na koji se obično priprema - u obliku pomfrita ili zapečen, obogaćen debelim premazom maslaca ili kisele pavlake. Upravo je ta pridodana masnoća, a ne sam krompir, ono što deblja.

Ideje za prelive i nadeve

Sočivo: Skuvajte lonac sočiva sa belim i crnim lukom. Stavite tako pripremljeno sočivo na vrući, pečeni krompir. Poslužite to jelo uz zelenu salatu i domaći pšenični hleb. Takav će obrok zadovoljiti i najjači apetit.

Postoje mnogi dobri recepti za bezmesne supe i variva koja mogu poslužiti i kao odlični prelivi krompiru. Budite kreativni i pronađite najukusnije kombinacije.

Vaš zadatak:

Pokušajte u svojoj ishrani da koristite više ugljenih hidrata. Uživajte u jelima od celih žitarica i krompira. Složeni ugljeni hidrati daće vam osećaj sitosti, a pritom možete gubiti na težini.

ŠEĆER

Od šećerne poletnosti do šećerne potištenosti

Svaki muškarac, žena i dete u Americi konzumira u proseku 68 kilograma šećera i zaslađivača godišnje. To je više od tri četvrtine šoljice dnevno. Slično je stanje i u drugim razvijenim zemljama.

Ja ne kupujem toliko šećera, reći ćete

Najveći postotak šećera koji konzumiramo u suštini je skriveni šećer. Evo nekoliko načina na koje šećer ulazi u našu ishranu:

- *Gazirana pića.* Amerikanci popiju godišnje prosečno 200 litara gaziranih pića po osobi. To je otprilike dva pića dnevno. A jedna boca od 3,5 decilitra takvog pića može sadržavati i do dvanaest čajnih kašičica šećera.

- *Deserti.* Komad čokoladne torte, na primer, sadrži 15 kašičica šećera, dok šoljica smrznutog voćnog jogurta ima 12 kašičica.

- *Instant pahuljice.* Neke su žitne pahuljice za doručak izvanredne. Ali u drugima, pak, čak 48 do 64% kalorija potiče od šećera. To nisu žitne pahuljice, to su pravi slatkiši!

Skriveni šećer možete pronaći i u konzervisanim supama, smesama za gotova jela i mnogim vrstama maslaca od kikirikija.

Treba li da na etiketama proveravamo prisutnost šećera u namirnicama?

To bi bilo jako dobro, ali morate znati da šećer u prehrambenim proizvodima može biti zamaskiran i deklarisan pod različitim imenima. Na primer saharoza, dekstroza, fruktoza i maltoza su takođe šećeri. Šećer su i sirupi, med i melase. Postoji više od stotinu različitih materija koje su u suštini šećer.

Zar šećer nije brzi izvor energije?

Rafinisani i koncentrisani šećeri vrlo brzo ulaze u krvotok čime se naglo podiže nivo glukoze u krvi. Zbog toga čovek odmah oseti povećanu energiju, odnosno šećernu poletnost.

VUČETE LI SE NAOKOLO BEZ SNAGE?

Istresate li se na decu? Osećate li se uzdrmano i zabrinuto? Možda je tome kriv preniski nivo šećera u krvi - potištenost uzrokovana šećerom.

Kada opadne količina šećera u krvi, vi ostajete bez energije. Kod osoba koje se hrane jednostavnim, rafinisanim šećerima, neizbežno se izmenjuju razdoblja poletnog i potištenog raspoloženja.

Ali ta poletnost je samo privremena budući da pokreće reakciju gušterače i navalu insulina u krvotok. On spušta nivo šećera u krvi, a s obzirom na to da nema uravnotežavajućeg delovanja vlakana, ponekad je njegov učinak prebrz i ide predaleko.

Pad nivoa glukoze u krvi često prate simptomi hipoglikemije: osećaj slabosti, gladi, umora i iscrpljenosti. Nastaje 'šećerna potištenost'. Uobičajena reakcija osobe u tom stanju jeste posezanje za sledećim slatkišem, pa još jednim i još jednim... Sve to izgleda poput neke vrste celodnevne ispaše.

Pokušajte umesto slatkiša da pojedete jabuku, bananu ili činiju smeđeg pirinča. Vlakna iz tih namirnica usporavaju apsorpciju šećera u krvotok. Nivo glukoze u krvi neće tako jako skočiti, vaša će energija biti konstantnija i trajnija, i duže ćete se osećati sitim.

Da li je istina da organizam može proizvesti šećer gotovo iz svega što pojedemo?

Iz svega, osim iz masnoća. Dugo su vremena ljudi mislili da nije važno što pojedu jer telo ionako može sve preraditi u materije koje su mu potrebne. Danas znamo da se način na koji telo prerađuje hranu, od trenutka kad smo je pojeli dok ne dospe u krvotok, jako razlikuje.

Glukoza je 'gorivo' koje najviše odgovara našem telu, a ona se uglavnom stvara od šećera i skroba (ugljenih hidrata). Iako je sveže voće bogato jednostavnim prirodnim šećerima, ono neće posebno opterećivati telesne mehanizme regulacije šećera u krvi budući da su ti jednostavni ugljeni hidrati pomešani s biljnim vlaknima u plodu.

Hrana bogata skrobom poseduje drugačiji mehanizam zaštite. Skrob se, naime, razlaže sporije od šećera i potrebno je mnogo duže vreme da nastane glukoza. Ukoliko uz namirnice koje sadrže jednostavne šećere unosimo i namirnice bogate skrobom, dakle nerafinisanu biljnu hranu, pomoći ćemo svom telu da bolje stabilizuje nivo šećera u krvi kroz duže vremensko razdoblje. Usponi i padovi krive

Najveći izvor rafinisanog šećera u ishrani Amerikanaca nalazi se u gaziranim pićima. Pijete li i vi te napitke?

KOLIČINA ŠEĆERA U RAZLIČITIM NAMIRNICAMA

Namirnica	*Količina*	*Kašičica šećera*
Gazirano piće	3,4 dl	8-12
Džem	2 kašičice	10
Pita od jabuka, višanja	1 komad	10
Čokoladna bombona	4 komada	8
Tvrde bombone	110g	20
Grožđani sok	2,4 dl	7
Voćni koktel	2,4 dl	10
Krofna	1	6
Anđeoski kolač	1 (170 a)	9
Čokoladna torta	1 (225 g)	15
Sladoled	2,4 dl	6-8
Kornet za sladoled, prazan	1	3

nivoa šećera u krvi na taj način postaju blaži, a umanjuje se i reakcija gušterače, ako do nje uopšte i dođe.

Koje su smernice za jedenje slatke hrane?

Tajna leži u edukaciji i umerenosti. Sklonost ka slatkome može se promeniti učenjem i vežbanjem. Na primer, voće je slatko, prijatnog je ukusa i prepuno voćnog šećera. Učite svoj organizam da želju za slatkim zadovolji tako što ćete umesto za krofnom posegnuti za hladnim grozdom. Vežbajte se u tome i istrajte. Umesto da žitne pahuljice zaslađujete šećerom, stavite u njih komadiće jagoda i banana. Vremenom će se vaš ukus promeniti i postaće vam draži manje koncentrisani slatkiši.

Ali to ne znači da se morate potpuno odreći svojih omiljenih slatkiša. Umerenost je druga, vrlo važna smernica.

Započnite sa smanjivanjem učestalosti unošenja slatkiša. Pređite od "nekoliko puta dnevno" na "triput sedmično". Kad na jelovniku deserti budu ređi, vi i vaša porodica očekivaćete ih s većim veseljem i u njima ćete više uživati.

Očistite sedam kilograma šećerne repe od njenih vlakana, hranljivih materija i ostale 'ambalaže', i dobićete jedan kilogram čistog belog šećera.

Drugi vid umerenosti odnosi se na veličinu obroka. Naučite biti zadovoljni s manjim količinama. Veliki obroci i repete samo su posledica loših navika. U jednom komadiću čokolade možete uživati kao i u čitavoj kutiji. A kad sebe ograničite, osećaćete se bolje! Polovina normalne kriške kolača ili torte, ukoliko je jedete polako i sa uživanjem, može pružiti veće zadovoljstvo od velikog komada koji smo na brzinu progutali.

Smanjenje količine rafinisanih i koncentrisanih šećera u ishrani i upotreba većih količina namirnica bogatih vlaknima kao što su žitarice, mahunarke, povrće i voće, rezultiraće pravom poletnošću. Zahvaljujući tome bićete celi dan puni energije i zadovoljstva.

Primena

Većina Amerikanaca dnevno unosi 21% kalorija u obliku rafinisanih šećera. Oni, dakle, prosečno unose više od 30 čajnih kašičica šećera dnevno. Veći deo te količine šećera dobro je skriven u hrani i pićima. Da biste smanjili njegov unos, počnite slatkiše da zamenjujete prirodno slatkim namirnicama.

Smanjite unos šećera

Šećer u sebi ne sadrži ni hranljive materije ni korisna vlakna. Bogat je samo kalorijama i može u vama podstaknuti osećaj sitosti pre nego što pojedete za telo preko potrebne hranljive sastojke.

Ako ne možete bez šećera, evo tri jednostavna saveta koji će vam pomoći da smanjite tu svoju zavisnost bez potpunog odricanja od užitka.

1. Smanjite učestalost njegove upotrebe

Koliko često jedete poslastice ili slatkiše?

(1) 1 - 4 puta sedmično (2) 1 - 2 puta dnevno
(3) 3 - 4 puta dnevno (4) više od 4 puta dnevno

Ako jedete više od jedanput dnevno, bilo bi za vas vrlo dobro da poslastice odvojite samo za posebne trenutke.

2. Uzimajte manje količine

Kad jedete slatkiše i poslastice, naučite se uživati u manjim količinama. Jedite polako i nastojte da užitak što duže potraje. Možete se uvežbati da budete zadovoljni i sa manjom količinom.

3. Birajte proizvode sa što manje šećera

Pri kupovini birajte namirnice sa malim postotkom šećera. Nije uvek lako reći koliko šećera neki proizvod sadrži jer on može biti prerušen u fruktozu, saharozu, sirup ili neki drugi sastojak. Međutim,

ukoliko je to moguće, kupujte proizvode za koje znate da sadrže malo šećera.

Vaš zadatak:
Probajte voćnu poslasticu iz dole priloženog recepta. Osim toga, vodite mali dnevnik unosa različitih poslastica. Kad postanete svesni količine unesenih slatkiša, svedite njihovu upotrebu na zdraviji nivo.

Prevaspitajte svoju ljubav prema slatkom
Ljubav prema slatkišima može se “prevaspitati” tako da osoba počinje uživati u manje zaslađenim poslasticama. Voće i deserti koji su zaslađeni voćem dobra su alternativa. Probajte sledeći recept:

Voćna poslastica
- 2 smrznute, zrele banane
- 3 ili 4 mekane urme
- 1 šoljica soka od ananasa
- 2 šoljice smrznutog voća (jagoda, bresaka, soka od narandže, borovnica, iseckanog ananasa, svežih kupina)

Mikserom dobro izmešajte urme i sok od ananasa, sve dok smesa ne postane potpuno glatka. Dodajte banane i smrznuto voće i mešajte dok ne dobijete izgled mekanog sladoleda. Ova je poslastica izvanredno ukusna! Možete je upotrebiti i kao premaz za oblatne od integralnog brašna ili kao fil za palačinke.

HLEB

Istina o hlebu

“Surogat hleba - hrpa laži” - tako jedan autor poznatog bestselera naziva današnji beli hleb. “To je bizarna kombinacija najmanje hranljivih delova pšeničnog zrna sa nizom veštačkih hemikalija koje mogu biti čak i štetne.”

Šta je loše u belom hlebu?
Problem je u onome što se sa pšenicom događa tokom procesa prerade. Pšenično zrno sastoji se od spoljnog omotača (mekinja), embriona (pšenične klice) i endosperma.

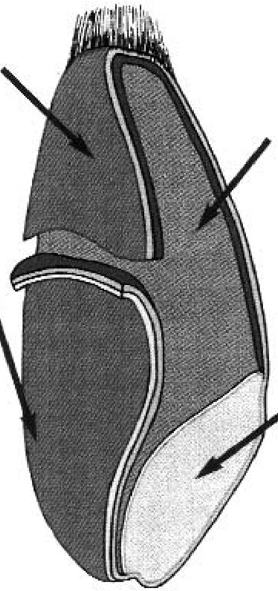
Mekinje sadrže najviše vlakana, obilje vitamina i minerala i nešto belančevina.

Klica je bogat izvor vitamina B grupe i vitamina E, kao i nekolicine minerala i vlakana.

Endosperm, na koji otpada oko četiri petine celog zrna, sadrži uglavnom samo skrob. A to je jedini deo koji se koristi za proizvodnju belog brašna. Najveća je ironija u tome što se hranljive mekinje i pšenične klice, koje se uklanjaju mlevenjem, prodaju kao hrana za stoku.

Prehrambena industrija, osim toga, povećava probleme sa pitanjem hranljivosti belog hleba time što u njegovoj proizvodnji koristi nekoliko veštačkih hemikalija, poput:
- propilen glikola (inače antifriz) koji održava belu boju hleba;
- diacetil-vinske kiseline (emulgator) da bi se uštedelo na masnoći;
- kalcijumovog sulfata (gips) da bi se olakšalo mešanje velikih komada testa.

U Americi 75% stanovništva jede beli hleb ili pecivo, dok samo 25% jede pšenični ili raženi hleb od integralnog brašna.



Treba li da izbegavamo upotrebu belog hleba?

Nijedan hleb nije u potpunosti loš. Ova bela, mekana namirnica je čak bogata skrobom i siromašna masnoćama. Stvar je u tome što su neke vrste hleba mnogo kvalitetnije i bolje od drugih. Razmislimo, na primer, o vlaknima. Kriška belog hleba sadrži oko pola grama vlakana, dok se u istoj količini integralnog hleba nalazi najmanje dva grama vlakana. Neke vrste integralnog hleba mogu sadržavati čak i do četiri grama vlakana po kriški. To, u suštini, znači da treba da pojedete osam kriški belog hleba da biste dobili jednaku količinu vlakana koja se nalazi u jednoj kriški integralnog hleba.

Ne obraćajte pažnju na reklame, budući da nijedna vrsta hleba nije u potpunosti loša. Njegovi proizvođači zarađuju i na najnekvalitetnijim vrstama. Etikete smelo tvrde da je to “Bakin hleb”, “Seljački hleb”, “Prirodni hleb” ili “Hleb sa mekinjama”. To su različita imena koja treba da nas uvere da se radi o bogatim namirnicama. Ali, one najčešće “obiluju” samo belim brašnom kojem je nadodan mali postotak crnog brašna od celog pšeničnog zrna ili zrna neke druge žitarice.

Postotak gubitka hranljivih materija pri preradi pšenice

Tiamin (B1)	86%	Kalcijum	50%
Riboflavin (B2)	70%	Fosfor	78%
Niacin (B3)	80%	Bakar	75%
Gvožđe	84%	Magnezijum	72%
Mangan	71%	Biotin	90%
Folna kiselina	70%	Cink	71%
Hrom	87%	Vlakna	68%

Šta je sa obogaćenim brašnom i obogaćenim hlebom?

Tokom obrade pšenice, iz brašna se uklanjaju 24 poznata minerala i vitamina. Kada se shvatilo da su se, kao posledica komercijalne proizvodnje, počele javljati bolesti povezane sa nedostatkom tih hranljivih materija, na tržištu su se pojavile i posebne smese obogaćenog brašna. U mnogim zemljama pekare još uvek nisu obavezne da koriste takva brašna niti da prilože specifikaciju. Međutim, čak i kada se koriste takva obogaćena brašna, u njima nisu nadomešteni svi nedostaci. Naime, dodaje se svega nekoliko izgubljenih sastojaka kao što su tiamin, riboflavin, niacin i gvožđe. Ali nijedan obogaćeni beli hleb nikada se ne može svojom vrednošću upoređivati sa integralnim hlebom.

Kakav je hleb najzdraviji?

Istinski zdrav hleb sadrži u sebi sve delove pšeničnog zrna: mekinje, klice i endosperm. Takav hleb ima dvostruku, trostruku, a u nekim slučajevima čak i četvorostruku prehrambenu vrednost u upoređenju sa svojim rafinisanim imenjacima.

Ukoliko takav hleb jedemo uz sveže voće, povrće, krompir ili mahunarke, dobićemo bogat i hranljiv obrok koji će učiniti da se osećamo sitim, i koji doprinosi održavanju stalnog nivoa energije kroz duže vremensko razdoblje.

Kupujte čvrst hleb koji nije naduvan vazduhom. Koristite integralno i graham brašno. Odličan je i hleb od pšeničnih klica. Pronađite pouzdanu pekaru. Ili, još bolje, sami pecite hleb.

Belo brašno, bilo iz perece ili kifle, se brzo vari pa vas vrlo brzo može ostaviti sa gotovo istim manjkom energije kao i čokolada. Integralni crni hleb pruža telu gorivo koje može potrajati satima, što znači da ćete mnogo duže osećati da imate energiju.

Izgleda da integralno brašno privlači žiške!

Integralno brašno ima u sebi zdrav i uravnotežen odnos skroba, belančevina, prirodnih masnoća i vlakana, a bogato je i vitaminima i mineralima. Izgleda da insekti to jako dobro znaju. Sa druge strane, belo brašno je tako male prehrambene vrednosti da su insekti previše pametni da bi se oko njega previše trudili.

Skladištite integralno brašno u frižider ili zamrzivač. Ili kupujte pšenicu koju ćete samleti neposredno pre upotrebe.

Zar hleb, pa i onaj od čitavog zrna, ne goji?

Ne, ne goji sam hleb, već ono što sa njime radimo. Kriška integralnog hleba sadrži 70 kalorija - ne više od jedne jabuke. Ali ako je premažemo debelim slojem maslaca od kikirikija i džema, ona može sadržavati blizu 300 kalorija. Nije problem u osnovnoj sirovini, već u njenim dodacima koji tu niskokaloričnu, hranljivu, zdravu krišku dobrog hleba pretvaraju u kaloričnu katastrofu.

Hleb je tradicionalno, tokom vekova, bio osnovna namirnica ljudske ishrane. Ukoliko vratimo hlebu počasno mesto koje mu pripada, učinićemo veliki korak prema dobrom zdravlju. Kada sledeći put kupujete hleb, potražite onaj koji će stvarno moći biti osnova vašeg jelovnika i temelj vašeg zdravlja.

Primena

Mlevenjem i prosejavanjem pšenica gubi veliki postotak hranljivih sastojaka i vlakana. Zbog toga je važno kupovati hleb od integralnog pšeničnog brašna. On je mnogo hranljiviji od belog hleba.

Pogledajmo stvari malo pobliže

U nastavku navodimo popis sastojaka tri različita hleba. Koji biste izabrali kao najhranljiviji?

Hleb 1: Integralna drobljena pšenica, obogaćeno pšenično brašno (pšenično neizbeljeno brašno, ječmeno brašno, ječmeni slad, male količine gvožđa, niacina, tiamina, mononitrata, riboflavina), voda, med, sirup od suvog grožđa, so, maslac, mleveno suvo grožđe, neprerađene mekinje, delimično hidrogenizovano sojino ulje, kvasac, pšenični gluten, pšenične klice i lecitin.

Hleb 2: Brašno od integralne pšenice, brašno različitih celih žitarica (zdrobljena zob, raž, kukuruzno brašno, semenke suncokreta i lana, pšenične klice, sojino brašno), med, ulje kanole, kvasac i morska so.

Hleb 3: Obogaćeno izbeljeno brašno (ječmeni slad, gvožđe, niacin, tiamin mononitrat, riboflavin), voda, kukuruzni sirup, sojino ulje, kvasac, so, kukuruzno brašno, surutka, sojino brašno, kukuruzni skrob, obrano mleko, gljivični enzimi, amonijum hlorid, kalcijum-sulfat, kalijev bromat, mono- i digliceridi.

KOJI BISTE HLEB ODABRALI?

Jeste li učinili najbolji izbor?

Hleb 1: Ovaj hleb nije tako loš. Prvi sastojak je zdrobljeno celo pšenično zrno. Međutim, njegov drugi sastojak je obogaćeno pšenično brašno - belo brašno. Njemu nedostaje većina vitamina, minerala i vlakana integralnog brašna.

Hleb 2: Ovo je najbolji izbor. Prvi sastojak je brašno od celog pšeničnog zrna. Drugi sastojak je smesa od sedam različitih žitarica koja hlebu daje veliku prehrambenu vrednost. Ovaj hleb je teži i gušći od ostalih.

Hleb 3: Ovo je sunđerasti beli hleb. Nedostaju mu vitamini i vlakna. To nije najbolji izbor za kupca koji misli na svoje zdravlje.

Šta možete učiniti?

Potražite u prodavnici hleb od integralnih žitarica. Ukoliko je pakovan, pažljivo pročitajte deklaraciju i ne dajte da vas zavede ambalaža koja može prikrivati gotovo bezvrednu namirnicu.

BELANČEVINE

Da li postoji mogućnost prevelikog unosa belančevina?

Ako upitate bilo kog 14-ogodišnjaka da li bi radije brže narastao ili duže živeo, on će verovatno izabrati ono prvo.

Da li je to ispravno pitanje?

Jeste. Naime, proučavanja na laboratorijskim životinjama još su 1930-ih pokazala da ishrana bogata belančevinama ubrzava rast i sazrevanje, ali skraćuje životni vek.

Dobro, kod životinja je to možda tako. Ali svi mi znamo da je ljudima potrebno mnogo belančevina.

80-tih godina 19. veka nemački naučnik dr. Justus von Liebig prvi je shvatio da su mišići načinjeni od belančevina. Njegov saradnik, dr. Karl Voit je, posmatrajući rudare, izračunao da ovi snažni, mišićavi ljudi pojedu oko 120 grama belančevina dnevno. Na osnovi toga zaključio je da bi to trebala da bude idealna dnevna količina unesenih belančevina za odraslog čoveka. Od tada se opsednutost za uzimanjem dovoljnih količina belančevina zadržala do današnjeg dana.

Koliko nam je belančevina stvarno potrebno?

Savremena naučna istraživanja ukazuju na to da je odraslima zapravo potrebno samo 30 grama belančevina dnevno. Ljudski organizam jako delotvorno prikuplja i reciklira vlastite belančevine. Jedini stvarni gubici koje treba stalno nadoknađivati jesu belančevine koje telo ne može ponovno iskorištavati jer su ugrađene u kosu, nokte i kožu.

Znači, dnevno nam je potrebno samo 30 grama belančevina?

Američka nacionalna akademija nauke odredila je preporučene dnevno potrebne količine (RDA) različitih vitamina, minerala i drugih sastojaka. Što se tiče belančevina, postavljeno je pravilo da je odraslom čoveku potrebno 0,77 grama te materije po kilogramu teles-

ne težine. Budući da je uzeto u obzir i sigurnosno skladištenje, preporuka daleko nadmašuje stvarnu potrebu od minimalnih 30 grama. Tako je muškarcu od 77 kilograma preporučeno oko 60 grama, a ženama koje teže 66 kilograma oko 45 grama belančevina dnevno. Ali uprkos tome, prosečni stanovnik Zapada nastavlja da uzima između 100 i 130 grama belančevina dnevno.

Da li je to problem?

- Većina belančevina koje ljudi na Zapadu pojedu potiče od namirnica životinjskog porekla koje su prepune holesterola i masnoća. Budući da su te masnoće u njima dobro prikrivene, mnogi ljudi nisu svesni da im meso i mlečni proizvodi donose prosečno 50 do 85% kalorija u obliku masnoća. Ta velika količina masnoća i holesterola, posebno zasićenih masnih kiselina koje se hranom unose u organizam, podstiče nastanak aterosklerotičnih naslaga i suženje i otvrdnjavanje vitalnih krvnih žila. Ovaj proces ubrzava starenje i skraćuje život.
- Ishrana bogata belančevinama smanjuje izdržljivost. Danas se vrhunski atletičari hrane najvećim delom složenim ugljenim hidratima. Višak belančevina dodatno je opterećenje za bubrege. U zemljama zapadne kulture bubrežne bolesti su sve učestalije.

Ishrana bogata životinjskim belančevinama povezana je i sa osteoporozom. Prerada viška belančevina zahteva kalcijum koji se najvećim delom izlučuje iz kostiju. Od 1850. do 1995. prosečna dob polnog sazrevanja devojaka pala je sa 16,3 na 11,9 godina. Ta promena je uveliko povezana sa ishranom u kojoj važnu ulogu igra upotreba mesa.

- Visoki postotak unošenja životinjskih belančevina podstiče rast nekoliko vrsta raka.

Zar deci nisu potrebne dodatne belančevine?

Da, deci su one potrebne, posebno tokom razdoblja ubrzanog rasta. Ali za dete koje teži 23 kilograma preporučen je dnevni unos od 0,77 grama belančevina po kilogramu telesne težine, što znači da bi takvo dete trebalo da unese oko 17 grama belančevina dnevno. Budući da se deca u zapadnoj kulturi hrane gotovo isto kao i odrasli, kod njih ni teoretski ne može doći do nedovoljnog unosa belančevina.

Problem je zapravo sasvim suprotan. Naučni podaci upozoravaju da se deca, čija je ishrana bogata masnoćama i belančevinama, brže razvijaju i rastu. Plaćaju li to skraćenim životnim vekom? Da.

Šta možete reći o argumentima vezanim za aminokiseline?

Belančevine su sastavljene od dvadesetak različitih aminokiselina. Iako telo može samo proizvesti dvanaest vrsta takvih "građevinskih blokova", odrastao čovek mora hranom unositi preostalih osam vrsta aminokiselina. Mi smo, uglavnom, navikli da verujemo da moramo

SASTAV NAMIRNICA
(u postocima kalorija)

	Belančevine	*Masnoće*	*Ugljeni hidrati*
MESO	32%	68%	0%
Šnicla, prosečna	25	75	0
Svinjetina	25	75	0
Pile, pečeno	45	55	0
MLEČNI PROIZVODI	29%	41 %	30%
Mleko, punomasno	21	48	31
Mleko, obrano	40	3	57
Sir, tvrdi	25	73	2
ORAŠASTI PLODOVI	9%	87%	4%
Bademi	12	82	6
Pekan (hikori) orasi	5	93	2
Orasi	9	88	3
MAHUNARKE	29%	12%	59%
Soja	33	30	37
Pasulj	26	3	71
Sočivo	29	3	68
ŽITARICE	13%	8%	9%
Pirinač, smeđi	8	4	88
Zobeno brašno	14	16	70
Pšenica, celo zrno	16	5	79
POVRĆE	14%	4%	82%
Kupus	22	7	71
Šargarepa	10	4	86
Krompir	11	1	88
VOĆE	6%	3%	91%
Banane	5	2	93
Breskve	6	2	92
Narandže	8	4	88

Tokom prerade belančevina jetra proizvodi UREU, spoj koji, ukoliko je prisutan u telu u većini količinama, deluje poput diuretika. Zato veliki unos belančevina hranom ponekad zahteva i do sedam puta veću količinu vode za ispiranje otpadnih materija kroz bubrege.

jesti meso i mlečne proizvode kako bismo dobili sve te "esencijalne" aminokiseline. Godinama se zanemarivala činjenica da su, sa druge strane, te namirnice prebogate masnoćama i holesterolom i da im nedostaju dragocena vlakna zbog čega imaju negativno delovanje na zdravlje.

Danas znamo da su sve aminokiseline vrlo lako dostupne preko raznovrsnog izbora biljnih namirnica. To nam dokazuju, između ostaloga, i prehrambeni običaji različitih naroda širom sveta. Osnovne namirnice stanovnika karipskih zemalja jesu crni pasulj i pirinač. Pirinač je siromašan određenim vrstama aminokiselina, a pasulj obiluje upravo njima i kompenzuje taj nedostatak pirinča. Do sličnog nadopunjavanja dolazi kombinovanjem kukuruznih tortilja i šarenog pasulja

SADRŽAJ BELANČEVINA U NAMIRNICAMA

Američka ishrana	***grama***	***Idealna ishrana***	***grama***
Omlet sa 3 jajeta, slaninom i sirom	46	Kuvane žitne pahuljice...	9
Prženi krompir	3	...sa mlekom i 1/2 banane	11
Tost (2 k.)sa maslacem i džemom	5	Tost (kom.) sa 1/2 banane	4
Sok od narandže	1	Narandža	1
Doručak ukupno	**55**	**Doručak ukupno**	**25**
Big Mac	26	Pogača sa paradajzom, klicama i krastavcima	8
Pomfrit	3	Salata od tri vrste pasulja	10
Mlečni shejk	11	Supa od graška sa ječmom	12
Ručak ukupno	**40**	**Ručak ukupno**	**30**
Pečeno pile (obrok)	48	Špagete sa sosom od paradajza	10
Mešana salata, začinjena	4	Salata, začinjena	4
Pečeni krompir sa pavlakom	9	Brokole	5
Grašak	5	Hleb (2) sa premaz. od slanutka	10
Mleko	9	Pečena jabuka sa orasima	1
Večera ukupno	***75***	***Večera ukupno***	***30***
Ukupno belančevina	**170**	**Ukupno belančevina**	**170**

u ishrani Meksikanaca ili pirinča i soje u svakodnevnoj ishrani Kineza. I zapadni svet danas sve ozbiljnije razmišlja o biljnoj ishrani. Ona se sastoji od namirnica koje su siromašne masnoćama, bogate vlaknima, bez holesterola i imaju dovoljno, ali ne i previše, belančevina. Naime, sadržaj belančevina kod nekih vrsta povrća premašuje 20% ukupne količine kalorija, celo zrno žitarica donosi oko 12% kalorija iz belančevina, a kod većine mahunarki taj prosek iznosi oko 30%. Naučno usmereni nutricionisti savetuju da se 10-15% dnevne količine kalorija uzima preko belančevina. Čak i kod potpuno vegetarijanske ishrane nije nikakav problem dobiti tu količinu belančevina.

Zapravo, ako iz različitih nerafinisanih biljnih namirnica čovek unosi dovoljno kalorija, nemoguće je da dođe do pomanjkanja unosa belančevina.

Vreme je da zakopamo stare, dugogodišnje mitove i počnemo da razmišljamo i živimo u korak sa vremenom i savremenim saznanjima. Ukoliko u svoj organizam unosimo previše belančevina, koje su inače vrlo korisne, to postaje loša navika. Kao i u svemu ostalom u životu, kad čovek preteruje i u dobrim stvarima, javljaju se nepoželjne posledice.

Primena

Većina stanovnika savremenih zemalja jede dva do tri puta veću količinu belančevina od preporučene. Takva navika dovodi se u vezu sa bubrežnim bolestima, gihtom i osteoporozom. Ljudima nisu potrebne velike količine mesa i mlečnih proizvoda — biljne namirnice imaju sve potrebne aminokiseline za naš organizam i idealni su izvor hranljivih materija.

Mit o belančevinama

Na koju vas namirnicu podseća reč belančevina? Na jagnjetinu? Jaja? Mleko? Sir? Svake godine se troše basnoslovne svote novca na reklame koje vas žele uveriti da su ove namirnice preko potrebne za dobro zdravlje.

A istina je potpuno drugačija — životinjski proizvodi nisu preko potrebni u ljudskoj ishrani. Svaki pojedinac bira način svoje ishrane prema vlastitom ukusu, navikama ili običajima, ali neka niko ne misli da mora da jede meso i mlečne proizvode da bi dobio dovoljno belančevina ili drugih hranljivih materija.

Biljne belančevine

Iz namirnica biljnog porekla možete dobiti sve potrebne belančevine. Tradicionalna hrana bogata belančevinama prezasićena je

masnoćama. Sa druge strane, biljne namirnice sadrže prilično oskudne količine masnoća. Ukoliko se hranite raznim žitaricama, mahunarkama i povrćem, nikad vam neće nedostajati belančevine potrebne za optimalno funkcionisanje vašeg tela i za dobro zdravlje.

MLEKO

Kome je ono potrebno?

Mleko je savršena hrana za dojenčad. Da ne bi bilo zabune: dojenje je zaista najbolja ishrana za svaku od 4300 vrsta sisara na Zemlji zato što je mleko svih njih posebno stvoreno i prilagođeno specifičnim potrebama njihovih mladunaca. Kravlje mleko je najbolja hrana - za telad!

Da li želite reći da kravlje mleko ne bismo trebali davati svojim bebama?

Tačno. Američki pedijatrijski koledž ozbiljno upozorava da se kravlje mleko ne daje deci dok ne navrše najmanje godinu dana života. Za to postoje mnogi dobri razlozi. Evo nekoliko njih:

- U Sjedinjenim Američkim Državama alergije i astma dosegle su epidemijske razmere. Dojenčad koja nisu pila kravlje mleko boluju daleko manje od alergija; kod njih je takođe mnogo manje slučajeva grčeva u trbuhu, ekcema, kao i nosnih i bronhijalnih smetnji.
- Novorođenim bebama su potrebna antitela koja se nalaze u majčinom mleku radi zaštite od zaraznih bolesti. Naučnici su u majčinom mleku otkrili više od 90 sastojaka koji se svojim koncentracijama dinamično prilagođavaju potrebama deteta u razvoju.
- Majčino mleko je sterilno, dok je kravlje najčešće kontaminirano.
- Sumnja se da jedna belančevina iz kravljeg mleka može podstaknuti razvoj šećerne bolesti juvenilnog tipa (tip I).
- Uprkos antibioticima, veštačko i kravlje mleko pružaju 70% veću mogućnost za pojavu proliva i infekcije uva od majčinog mleka.

Zar nije kasnije u životu mleko zdrava hrana?

Baš i nije. Godinama su nas uveravali da je mleko preko potrebno za dobro zdravlje. Međutim, prosečni stanovnik Zapada jede previše masnoća, previše holesterola i previše belančevina, a nedovoljno vlakana. Analizom punomasnog mleka dolazimo do zaključka da oko 50% kalorija koje iz njega dobijamo otpada na masnoće (od kojih je

Svako zna da je majčino mleko za bebe. Pa zar se odrasli ne bi trebali odbiti od dojke?

veći deo zasićen), a 20% kalorija na belančevine. Ono sadrži značajnu količinu holesterola i nema prehrambenih vlakana. Ukoliko pijete mleko, dodatno i nepotrebno opterećujete svoj metabolički sistem.

Šta kažete na mleko sa smanjenom masnoćom? Ne rešava li ono većinu problema?

Mleko sa smanjenom masnoćom bolje je od punomasnog, ali ni ono nije tako dobro kao što na prvi pogled izgleda. Postoci masnoća u mleku računaju se po težini, a ne po izvoru kalorija. Tako se mleko sa 2% masnoće sastoji od oko 87% vode, a 2% njegove težine otpada na masnoće. Međutim, kalorijski gledajući, to je još uvek namirnica koja 30% svojih kalorija nudi iz masnoća.

Za one koji vole da piju mleko najbolje je nemasno (obrano). Nema mnogo masnoće, gotovo uopšte nema holesterola, a sačuvalo je druge hranljive sastojke.

Šta je sa kalcijumom? Nije li mleko potrebno zbog kalcijuma da bismo sprečili osteoporozu?

Istina je da je mleko bogato kalcijumom, ali to nije cela priča. Mlečna industrija računa na zabrinutost javnosti zbog osteoporoze i bezrazložno nameće ljudima svoje proizvode. Na primer:

- Međunarodne studije su pokazale da visoki unos kalcijuma ne znači istovremeno i potpunu sigurnost i zaštitu od osteoporoze. Eskimi tradicionalno dnevno uzimaju čak i do 2000 mg kalcijuma, ali je, bez obzira na to, među njima osteoporozora jako rasprostranjena.
- Uopšteno govoreći, kulture sa najvišom potrošnjom mleka imaju i najviše postotke oboljevanja od osteoporoze. To je pak bolest na

SADRŽAJ MASTI U PUNOMASNOM MLEKU

Punomasno mleko (2 čaše) = 3,7 % masti po težini

Ukupno kalorija	300
Grama masti	16,8
Kalorija iz masti (16,8 g masti x 9 kal/g)	150

Od 300 kalorija 150 dolazi iz masnoća.

Kalorijski gledano, punomasno mleko = 50 % masti

Ljudi su jedini sisari koji piju mleko i nakon perioda dojenja.

koju ćemo retko naići u zemljama u kojima se mleko ne pije. Osim što sadrži obilje kalcijuma, mleko je srazmerno bogato i belančevinama koje, ako se konzumiraju uz veliku količinu aminokiselina u mesu i ribi, tokom metaboliziranja izlučuju kalcijum iz kostiju (vidi str. 64-69).

- Ljudski organizam apsorbuje samo 25 do 30% kalcijuma iz mleka.

Jesu li to glavni problemi koji mogu nastati pri upotrebi mleka?

Nažalost, to nije sve.

- Postotak koronarne bolesti daleko je veći u zemljama u kojima se konzumiraju mlečni proizvodi. Punomasno mleko sa zasićenim mastima i holesterolom uveliko doprinosi pojavi srčanih bolesti. Prema najnovijim saznanjima za taj je učinak posebno odgovorna miristična kiselina iz mlečnih masnoća.
- Generalno gledajući, određene vrste belančevina podižu nivo holesterola u krvi, a najgora od svih u tom pogledu je dobro poznata mlečna belančevina kazein.
- Mleko svih životinja je takvog sastava da odgovara brzini rasta mladunčadi te određene vrste. Ljudi se razvijaju jako polako u odnosu na druge sisare, a sastav ljudskog mleka prati tu razliku. Životinjsko mleko može doprineti pojavi ranijeg telesnog i polnog sazrevanja dece, što je danas vrlo česta pojava.
- Nakon "odbijanja od dojke" veliki postotak dece i odraslih više ne podnosi laktozu i ne mogu pravilno da vare taj mlečni šećer. Do takve netolerancije dolazi zbog prestanka proizvodnje enzima koji inače imaju ulogu razgradnje laktoze u sistemu za varenje dojenčadi. Pri upotrebi mlečnih proizvoda takvi ljudi imaju problema sa naduvavanjem, dobijaju grčeve i proliv. Oko 75% svetskog stanovništva ne podnosi laktozu!
- Mleko je najčešći uzrok alergija na hranu. Prilikom normalnog varenja kravljeg mleka oslobađa se stotinjak antigena (izazivača alergija). Mnogim ljudima koji boluju od astme, reumatičnog artritisa, polenske groznice i smetnji sa varenjem poboljšalo bi se stanje kada bi prestali da konzumiraju mleko.
- Više studija upućuje na zaključak da upotreba mleka i drugih mlečnih proizvoda verovatno doprinosi razvoju raka dojke. Kod muškaraca koji redovno piju više od dve čaše mleka dnevno, rizik od raka prostate raste za 400% (vidi str. 51-57).
- Preko mleka, sladoleda i sireva vrlo delotvorno se prenose zarazne klice. U njima često mogu biti prisutni i hormoni, ostaci antibiotika, virusi, pesticidi, industrijske hemikalije i drugi nepoželjni sastojci.
- Kao što neke bakterije mogu da prežive pasterizaciju, tu sposobnost imaju i mnogi virusi uključujući i neke koji izazivaju leukemiju i sarkom. Druga činjenica koja sve više zabrinjava javnost jesu prioni koji potiču od stoke obolele od kravljeg ludila. Iako se zasad smatra da se bolest ne prenosi mlekom, to još uvek nije sto posto isključeno. Ono što zasigurno znamo jeste da kuvanje ne može uništiti ove vrlo otporne klice.

Majčino mleko

Simptomi grčeva dojenja nestali su kod trećine dojenčadi hranjene preko dojke kada su njihove majke prestale da piju kravlje mleko.

Želite li ovim reći da odraslima ne treba mleko?

Mnogi ljudi prožive ceo život u dobrom zdravlju, a da ne koriste mleko i mlečne proizvode. Ako već želimo da konzumiramo te namirnice, trebamo da ih uzimamo u nemasnom obliku i u malim količinama.

Oni kojima je zaista stalo do zdravlja biraju druge izvore kalcijuma kao što su žitarice, mahunarke i zeleno povrće, i po potrebi, na savet lekara, uzimaju farmakološke dodatke tog minerala.

Osim toga, danas nam je na tržištu dostupno obilje prikladnih biljnih zamena za životinjsko mleko. Veliki broj trgovina prehrambenim namirnicama nudi različite vrste proizvoda od sojinog i pirinčnog mleka, a postoje i jednostavni načini da ih sami pripremimo kod kuće.

Sve hranljive sastojke koji su nam potrebni za najbolje zdravlje možemo dobiti i bez pribegavanja mlečnim proizvodima. Ako se na to odlučimo, dobićemo i dodatni bonus: izbeći ćemo mnoštvo gore navedenih "problema" koje te namirnice mogu da uzrokuju.

I ne zaboravite — mleko svakog sisara je zaista zdrava hrana — ali samo za njegovo potomstvo.

Primena

Mleko je namirnica u kojoj se nalaze koncentrisane belančevine i masnoće. Ako ga koristimo, budimo u tome vrlo umereni i štedljivi. Okrenimo se obranom mleku. Danas su takođe gotovo svima dos-

Prema propisima Američkog javnog serisa zdravlja (U. S. Public Health Service) mleko nakon pasterizacije ne sme sadržavati više od 20.000 bakterija i ne više od 10 enterobakterija po mililitru mleka (oko 1/4 čajne kašičice). To znači da je u čaši mleka dopušteno 5 miliona bakterija i da je na 2,5 dl mleka dopušteno oko 2.500 enterobakterija.

tupne mnoge vrste sojinog mleka i tofu sireva. Oni su izvanredne zamene za mleko.

Optimalna ishrana

Istraživanja na području ishrane jasno su izbacila jedinstveno prehrambeno načelo u rešavanju problema naših zapadnjačkih smrtonosnih bolesti. Ne postoji jedna dijeta za srčane bolesti, druga za prekomernu težinu, a treća za visoki krvni pritisak i šećernu bolest.

Umesto toga, optimalna ishrana za sve spomenute slučajeve sastoji se od velike raznolikosti biljnih namirnica u najprirodnijem obliku, pripremljenih uz štedljivu upotrebu masnoća, ulja, šećera i soli. Takva ishrana je gotovo potpuno lišena rafinisane ili prerađene hrane. Ako jedete proizvode životinjskog porekla, trebate da ih koristite kao dodatak, a ne kao glavno jelo.

Pogledajte u donjoj tabeli upoređenje naše prosečne, uobičajene ishrane sa optimalnom ishranom.

Šta možete učiniti:

Probajte neke biljne zamene za mleko i pokušajte da stvorite nove prehrambene navike bez mlečnih proizvoda. Pratite delovanje tih navika na svoje zdravlje.

UPOREĐENJE

	Dnevna uobičajena ishrana	*Dnevna optimalna ishrana*
Masnoće i ulja	36-40% kalorija	manje od 15% ukupnih kalorija
Složeni ugljeni hidrati	22%	60-70 %
Rafinisani šećer	21%	minimalno
Holesterol	400 mg	ispod 50 mg
So	10-20 g	ispod 5 g
Vlakna	10-15 g	do 40g
Voda (tečnost)	minimalno	8 čaša

UPOREĐENJE MLEKA RAZNIH VRSTA SISARA

Mleko	*Srednja vrednost sadržaja belančevina*	*Vreme potrebno za udvostručenje težine mladunčadi*
ŽENE	1,2%	180 dana
KOBILE	2,4%	60 dana
KRAVE	3,3%	47 dana
KOZE	4,1%	19 dana
KUJE	7,1%	8 dana
MAČKE	9,5%	7 dana

MESO

Potražimo pravu hranu

Prava hrana! Prava hrana za prave ljude! Kakva privlačna misao! Šta li sve ne obećava!

Prava hrana? Zašto citirate te stare slogane?

Možda takva razmišljanja i spadaju u prošlost, ali danas nam još uvek ide voda na usta od ukusnog pečenja. Ispada da je prava hrana dobar komad teletine ili svinjetine. Ko bi samo želeo da se odrekne tako sočnog zalogaja! Autoritativni glas informiše nas da u 100 grama teleće šnicle nema više holesterola nego u 100 grama piletine.

Ono što se, međutim, često prećutkuje jeste činjenica da čak i nemasna junetina, iako se po holesterolu može uporediti sa piletinom, sadrži tri do šest puta više opasnih zasićenih masnoća koje podižu nivo holesterola u krvi. Osim toga, ko jede obrok od 100 grama? Prosečni hamburger ima oko 150 grama mesa, a prosečna šnicla 170 grama.

Ali zar meso nije važan izvor belančevina?

Meso je po svojoj prehrambenoj vrednosti zaista izvor obilnih količina belančevina, ali ono sa sobom donosi i niz drugih problema.

Pre svega, većina ljudi precenjuje svoju potrebu za belančevinama. Preporučena dnevna količina (RDA) belančevina iznosi 45-60 grama. Ali prosečni stanovnik naše zemlje pojede dva do tri puta veću količinu. Takav prekomerni unos belančevina stvara probleme bubrezima, podstiče razvoj gihta i dovodi do izlučivanja kalcijuma iz kostiju.

Kod mesa je još veći problem u tome što ono sadrži veliku količinu masnoća (većinom zasićenih) i holesterola. Naučna istraživanja uveliko ukazuju na to da je ishrana bogata masnoćama jedan od glavnih krivaca za današnje bolesti na Zapadu. Ona se sastoji od upotrebe proizvoda životinjskog porekla kao što su meso, jaja i mlečni proizvodi.

Tokom života, zbog prosečne osobe koja se hrani mesom, zakolje se 2480 pilića, 98 ćurana, 32 svinje i ovce, i 12 junica.

Konzumiranjem većeg hamburgera, obroka pomfrita i mlečnog šejka, u telo se unosi 15 čajnih kašičica masnoća koje začepljuju krvne žile. Sve nam se više nude obroci koji izazivaju po život opasne bolesti!

Nevolja pri upotrebi tih proizvoda nastaje kad ljudskom telu, iako je u stanju da se hrani životinjskom hranom, zafali zaštita protiv velikih količina masnoća i holesterola. Čovek, naime, za razliku od životinja mesojeda, ne poseduje enzime koji mogu da vare holesterol. U njegovom krvotoku se skuplja suvišna masnoća i holesterol koji se talože na zidove krvnih žila. Tokom vremena one odebljaju i suze se, stvore se naslage i nastaje ateroskleroza.

Zbog toga dolazi do smanjenja ili potpunog prestanka dotoka krvi u vitalne organe. Na taj način se udara temelj mnogim današnjim smrtonosnim bolestima kao što su koronarna bolest, visoki krvni pritisak, moždani udar, šećerna bolest i više vrsta raka.

Ali čovek oduvek jede meso. Odakle odjednom svi ti problemi?

- Vratimo se u mislima malo u prošlost, na početak 20. veka. Tada nije bilo toliko bolesti vezanih uz aterosklerozu jer ljudi nisu jeli meso dva ili tri puta dnevno kao danas. Oko 70% belančevina oni su unosili preko biljne hrane. Danas, međutim, prosečan čovek u razvijenim zemljama dobija 70% belančevina iz životinjskih proizvoda zasićenih masnoćama i holesterolom.

- U ono vreme su se domaće životinje uzgajale na veoma drugačiji način. Kokoške su trčale po dvorištu, a svinje se valjale u blatu. Međutim, te idilične farme su danas velikim delom zamenjene tovilištima. Na najmanjem mogućem prostoru i po najmanju moguću cenu uzgaja se najveći mogući broj životinja. Većina životinja koje danas jedemo uzgajaju se u tovilištima ili su zatvorene u kavezima, praktično bez ikakve mogućnosti kretanja. Meso tih životinja može sadržavati dva puta više masnoća od mesa domaćih životinja koje se slobodno kreću.

Potpuno vegetarijanska ishrana može da spreči nastanak infarkta srca do 97% slučajeva.

Journal of the American Medical Association

Studije Američkog udruženja za ishranu pokazuju da je više od jedne trećine pilića zagađeno bakterijama koje uzrokuju bolesti.

- Životinje unose i skladište u svom telu veštačko đubrivo i pesticide koji se koriste pri proizvodnji njihove hrane. I biljna hrana je danas zagađena; međutim, koncentracija svih tih otrovnih materija mnogostruko se umnožava taloženjem u masnom tkivu životinja. Životinjama koje se uzgajaju u skučenom prostoru rutinski se daju hormoni, antibiotici i druge hemikalije kako bi se neutralizovao učinak stresa pod kojim one žive, sprečio nastanak bolesti i ubrzao rast. Ostaci tih zagađivača ulaze u prehrambeni lanac, na čijem je vrhu čovek!

Onima koji su voljni da se suoče sa činjenicama, mnoštvo naučne literature jasno dokazuje da je takva ishrana jedan od glavnih krivaca za današnje zdravstvene probleme.

Međutim, vest se ipak polako širi i danas je sve više ljudi koji su svesni te stvarnosti i zato jedu mnogo manje mesa, jaja, punomasnog mleka i maslaca nego pre desetak godina.

Želite li time reći da je bolje izostaviti meso iz ishrane?

Milijarde ljudi na ovoj planeti sasvim dobro žive hraneći se samo biljnim belančevinama. Evo nekih prednosti takve ishrane:

ZDRAVSTVENE PREDNOSTI

Ljudi koji ne jedu namirnice životinjskog porekla:

- duže žive;
- manje oboljevaju od srčanih napada i moždanih udara;
- imaju manje problema sa težinom;
- imaju niži nivo holesterola;
- imaju niži krvni pritisak;
- manje oboljevaju od šećerne bolesti;
- manje oboljevaju od hemoroida i divertikuloze, i imaju redovniju stolicu;
- manje oboljevaju od raka dojke, prostate i debelog creva;
- imaju jače kosti, a manje osteoporoze;
- manje oboljevaju od bubrežnih i žučnih kamenaca;
- manje oboljevaju od bubrežnih bolesti i gihta.

Osim toga, takva ishrana je ukusna i finansijski isplativa.

ZAŠTITA OKOLINE

Stočarstvo je, sa ekološke strane, jedna od najrazornijih industrija na svetu. Prelaz na bezmesnu hranu bi:

Nekadašnji fanatici za mesnom hranom danas su promoteri zdravih trendova. Bilo da se radi o menadžerima, pravnicima, teniskim prvacima ili domaćicama, danas su vegetarijanci poštovani ljudi. Prelaz na biljnu ishranu sve se više smatra mudrom, zdravom, pametnom i odgovornom odlukom.

- sačuvao velike količine vode: Za proizvodnju jednog kilograma pšenice potrebno je oko 300 litara vode, dok je za proizvodnju jednog kilograma junetine potrebno 3.000 litara vode, dakle deset puta više.
- zaštitio kišne šume: Proizvodnja pola kilograma mesa za hamburgere zahteva uništenje 5 m^2 kišne prašume za uzgoj potrebne životinjske hrane.
- sačuvao plodno tlo: Svake godine se samo u SAD-u zbog preterane ispaše stoke i neodrživih metoda uzgoja životinjske hrane izgubi više od pet milijardi tona površinskog plodnog tla.
- zaštitio mnoga stabla: Brojne šume se uništavaju da bi se mogli proizvesti usevi za životinjsku hranu. Svaka osoba koja prestane da jede meso spašava 0,4 hektara stabala godišnje.
- sačuvao čistu vodu: Svake godine samo američka tovilišta proizvedu više od milijarde tona stočnog đubreta - što je značajan izvor zagađenja vode.

POVEĆANJE ZALIHA HRANE U SVETU

Oko 85% žitarica proizvedenih u Americi odlazi za stočnu hranu. Kad bi se samo u SAD-u upola smanjila potrošnja mesa, sa sačuvanom zemljom i uštеđenom vodom, kao i sa žitaricama i sojinim zrnom mogle bi se ishraniti sve zemlje u razvoju.

To je zaista impresivno!

Činjenice koje ukazuju na potrebu prestanka upotrebe mesa i drugih proizvoda životinjskog porekla svakog dana su sve brojnije. Nutricionistička istraživanja potvrđuju da je ishrana zasnovana na integralnim biljnim namirnicama ne samo adekvatna, već i najbolja.

Zdravi ljudi nemaju ugrađeni instinkt ubijanja.

Pre će nam poteći voda na usta kada vidimo plod sveže breskve, nego komad sirovog mesa. Važno je znati da je ishrana voćem, povrćem, mahunarkama i žitaricama savršeno prilagođena našim potrebama — anatomski, fiziološki i instinktivno.

Međutim, nije lako analizirati ustaljene prehrambene navike i priznati da one nisu baš najbolje. Ali najmudriji među nama to će svakako učiniti. Oni će shvatiti da ne mogu pravu hranu dobiti iz

klaonica ili fabrika, već će je potražiti u vrtovima i na poljoprivrednim imanjima.

SAŽETAK

- Za uzgoj životinja radi dobijanja mesa nepotrebno se troši biljna hrana kojom bismo mogli ishraniti sve gladne u svetu. Taj proces drastično iscrpljuje neobnovljive izvore za proizvodnju hrane kao što su plodni sloj zemlje i dubinski izvori vode.
- Uzgoj životinja za hranu uništava šume i druga staništa životinjskog sveta i u Severnoj Americi predstavlja uzrok odlaganja veće količine zagađivača u jezera i reke nego sve druge ljudske aktivnosti zajedno.
- Uzgoj životinja za hranu na današnjim industrijskim farmama podrazumeva zatvaranje, tovljenje, lišavanje slobode, sakaćenje, druge vrste zlostavljanja i klanje gotovo devet milijardi nevinih, bespomoćnih životinja.
- Konzumiranje životinjskih masnoća i mesa svakako je povezano sa velikim porastom srčanih bolesti, moždanog udara, raka i drugih hroničnih bolesti na koje otpada preko 75% uzroka smrti u našoj zemlji.

Primena

Sve je više naučnih podataka koji dokazuju da je ishrana biljnom hranom mnogo bolja od mesne ishrane. Meso je bogato masnoćama i holesterolom. Nedostaju mu vlakna iz biljne hrane. U svetskoj populaciji vegetarijanci imaju bolje zdravlje, mršaviji su i duže žive.

Oslobodite se navike jedenja mesa

Mnogi ljudi koji imaju ustaljenu naviku konzumiranja mesnih i mlečnih proizvoda za gotovo svaki obrok, osećaju se nesigurnim pri pokušaju uvođenja biljnih namirnica u ishranu. Izgleda im kao da su obroci bez mesa nepotpuni.

Ali moguće je zadovoljiti vlastiti apetit i bezmesnom hranom. Možda je za prilagođenje potrebno određeno vreme, ali biljni će vam obroci postajati sve prihvatljiviji i privlačniji. Evo primera jednog jelovnika kojim biste mogli započeti ukusne bezmesne obroke:

Predlog jelovnika

Doručak

- Kuvane ili hladne žitne pahuljice sa sojinim mlekom i dodatkom pola banane ili drugog narezanog voća.
- Narandža ili grejpfrut — ogulite i pojedite celi plod.

- Tri kriške dvopeka od integralnog brašna sa voćnim poslasticama (vidi stranu 138); možete dekorisati prstenom ananasa ili kriškom kivija.
- Voćni čaj.

Ručak

- Supa od mladog graška sa knedlama od ječma ili pirinča.
- Dve pogačice od integralnog brašna.
- Salata pripremljena od iseckanih krastavaca, paprike, paradajza, radića i tofu sira; preliv od sojine pavlake.
- Sveže voće: breskva, jabuka ili jagode.

Večera

- Špagete od integralnog brašna i sos od paradajza.
- Mešana salata sa začinima i niskokaloričnim prelivom.
- Kriška hleba od integralnog brašna.
- Desert: pečena jabuka (u mikrotalasnoj pećnici) sa urmom i orahom.

Izbor hrane

Načinite svoj jednodnevni jelovnik. Poslužite se navedenim smernicama. Lepo se zabavite!

Vaš zadatak:

Pri planiranju prirodnijeg programa ishrane pripremajte obroke imajući u vidu dole navedene kategorije namirnica.

PREDLOZI

Optimalne namirnice

Voće: svo sveže voće (avokado i masline umereno)

Povrće: sve vrste povrća, od zelenog lisnatog do šargarepe, tikvica i bundeve.

Mahunarke: sve vrste pasulja, grašak, sočivo, leblebije, soja, bob.

Gomolje: Krompir, slatki krompir.

Žitarice: sve integralne žitarice, hleb, testenina.

Orašasti plodovi: orah, badem, lešnik, kesten, kikiriki (jedine ih svakodnevno, ali u umerenim količinama)

Eventualne namirnice (ako smatrate da bez njih ne možete):

Mlečni proizvodi: nemasno mleko, običan jogurt, sirevi od obranog mleka i obični sveži sir (umereno).

Jaja: samo belance

Meso: male količine, ako baš morate - meso peradi bez kožice, riblji fileti, nemasna junetina.

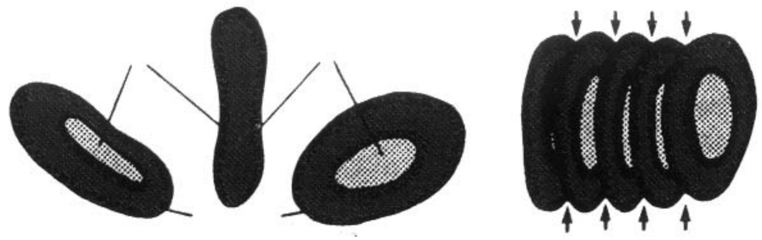
MASNOĆE

Oprezno sa njima!

Na našoj planeti deluje zlikovac koji svake godine neometano onesposobljava i ubija više stanovnika razvijenih zemalja nego svi ratovi u prošlom veku zajedno. To je masnoća u našoj krvi.

Želite li reći da nas konzumiranje masnoća može ubiti?
Višak masnoća proglašen je najštetnijim sastojkom ishrane na Zapadu. Ubojiti duet — obilje masnoća i manjak vlakana — danas je povezan sa vrlo različitim problemima kao što su koronarna bolest, gojaznost, žučni kamenci, upala slepog creva, rak debelog creva, dojke i prostate, moždani udar, opstipacija (zatvor stolice), divertikulitis...

Zar nam masnoće nisu potrebne za zdravlje?
Da, masnoće su zaista vitalni sastojak građe svake žive ćelije. One takođe skladište rezervno gorivo za organizam. Bez masnoća u ishrani ne bismo mogli biti zdravi.



Crvena krvna zrnca su tako građena da imaju maksimalnu spoljnu površinu uz najmanju moguću zapreminu. Njihova najvažnija uloga je prenos kiseonika koji se veže na njihovu površinu. Ona se uveliko smanjuje kada se ta zrnca slepe zbog ishrane bogate masnoćama.

Oslobodite se sklonosti prema masnoj hrani!
Mi jedemo dva do tri puta više masnoća od preporučenih vrednosti. Prosečna naša ishrana sadrži 36 do 40% kalorija u masnoćama, dok istraživanja pokazuju da bi idealan unos preko masnoća trebao da bude oko 15%.

Problem je, međutim, u tome što ih većina ljudi jede u prevelikim količinama i u najteže svarljivim oblicima. Nama je potpuno jasno da automobil najbolje može funkcionisati sa gorivom koje je predviđeno upravo za njega. Mogli bismo ga voziti i na petrolej, ali to bi bilo katastrofalno za motor. Neprikladno gorivo oštećuje i telesni motor, premda se to ne može odmah videti. Naime, zdravo ljudsko telo ima velike rezerve. Gotovo 80% jetre i bubrega može biti uništeno pre nego što ovi organi otkažu. U trenutku kad osetimo prvi znak anginalne boli ili srčani napad, prečnik koronarnih arterija može ponekad biti sužen već i do 80%.

Kako masnoće štete organizmu?
Prevelika količina masnoća u ishrani podstiče razvoj ateroskleroze - procesa otvrdnjavanja i sužavanja vitalnih krvnih žila koje sve ćelije organizma opskrbljuju hranom i kiseonikom. Višak masnoća čini krv gustom i lepljivom, usporava krvotok i navodi crvena krvna zrnca da se lepe u grozdove. Ovako slepljene formacije crvenih krvnih ćelija ne mogu poneti potpuni teret kiseonika niti se kretati kroz tanke kapilare. Zbog toga su mnoge telesne ćelije lišene kiseonika i hranljivih materije pa postaju osetljive na ozlede, bolest i smrt.

Većina namirnica bogatih masnoćama prepune su holesterola koji oštećuje zidove krvnih žila. Takva se oštećenja popunjavaju novim ćelijama. Zbog prisutnosti prevelike količine masnoća i holesterola, na unutrašnjoj površini krvnih žila se talože slojevi novih ćelija, lepi se jedna zakrpa na drugu sve dok ne nastane prava naslaga. Ona s vremenom naraste toliko da značajno suzi srčane krvne žile. Kada nastane potpuno začepljenje dolazi do srčanog infarkta. Kad se to dogodi u krvnim žilama koje hrane mozak, nastaje moždani udar.

Osim toga, izgleda da neki od nusproizvoda metabolizma masnoća učestvuju u nastanku određenih vrsta raka. Ove materije često nadražuju sluzokožu creva i podstiču njenu upalu. S vremenom one postaju značajan uzrok za razvoj kolitisa i raka debelog creva. Međutim, ukoliko osoba unese hranom dovoljnu količinu vlakana, one podstiču smesu u crevima da se mnogo brže kreće i time skraćuju vreme za delovanje otrovnih karcinogena na zidove creva.

ČUVAJTE SE!

Mesa i sireva: To su vrlo kalorične namirnice (goje) i ne sadrže vlakna.
Prerađenih trans-masnoća: One nastaju kad se ulja delimično hidrogenizuju kako bi postala maziva (kao margarin i namazi). Ove masnoće podižu nivo holesterola u krvi slično kao i zasićene masnoće.
Zasićenih masnoća: One podižu nivo holesterola u krvi, povećavaju rizik od srčanih bolesti i raka debelog creva i prostate. Nalaze se u mesu, sirevima, pici, sladoledima, punomasnom mleku, maslacu, kolačima i paštetama.
Namirnica oslobođenih masnoća: Mnogi smatraju da nije štetno jesti velike količine takvih namirnica, ali one takođe mogu biti bogate kalorijama, naročito šećerom.

Sa druge strane, prekomerna masnoća u krvi jedan je od faktora koji potiskuje proizvodnju imunih ćelija.

Danas se takođe zna da ishrana bogata masnoćama umanjuje delotvornost telesnog mehanizma za proizvodnju insulina, što može izazvati šećernu bolest. Količina zasićenih masnoća u ishrani snažno deluje na nivo holesterola u krvi.

Možemo li se nekako zaštititi?

Vrlo je važno smanjiti unos masnoća. Maslac, margarini, razni namazi, masti i ulja po svom sastavu su gotovo stopostotne masnoće. Meso, sirevi, jaja i punomasno mleko donose u proseku 50 do 80% kalorija iz masnoća.

Osim toga, trebali bi da unosimo mnogo više vlakana. Voće, povrće, integralne žitarice i mahunarke postaju sve popularnije. Budući da su ove biljne namirnice bogate vlaknima, a siromašne mastima i bez holesterola su, idealne su za upotrebu.

Moderni način ishrane, prezasićen masnoćama, polagano nas ubija. Danas znamo da se ta situacija može promeniti ako najveći deo

Više od 30 posto slučajeva oboljevanja od raka u zapadnim zemljama direktno je povezano sa prebogatom ishranom, posebno unosom velikih količina masnoća. Da bi se smanjio rizik oboljevanja od raka, srčanih bolesti i moždanog udara, trebalo bi jesti više voća i povrća koji pružaju veliku zaštitu u tom smislu, a sadrže mnogo manje masnoća.

GDE SVE IMA MASNOĆA?

Namirnice	*Postotak "masnih" kalorija*	*Ukupno kalorija po šolji (2,4 dl)*
Vidljive masnoće		
- Maslac, margarin, namazi, salo	100	1900
Nevidljive masnoće		
- Puter od kikirikija	80	1500
- Orašasti plodovi	75-92	800
- Svinjetina, govedina	65-80	500-800
- Burger King	60	970
- Punomasno mleko	50	160
- Sladoled	70-80	350
- Fermentirani, tvrdi sir	60-85	450
- Sir za mazanje	90	850

masnih kalorija koje unosimo zamenimo nerafiniranim biljnim namirnicama.

Takav uravnotežen način ishrane sprečiće razvoj mnogih savremenih hroničnih bolesti, podstaknuti povlačenje uzroka koronarne bolesti kao i simptoma šećerne bolesti tipa II u većini slučajeva. I to nije sve! Takvom ishranom možete uživati u boljem zdravlju, imati više energije i izdržljivosti i uz veću količinu unesene hrane gubiti na težini!

Primena

Prevelika količina masnoća verovatno je najštetniji sastojak zapadnjačke ishrane. Jako je važno smanjiti njihov unos. Moramo ograničiti upotrebu maslaca, margarina, ulja, mesa, sireva, jaja i punomasnog mleka.

Četiri stare grupe namirnica

Sećate li se četiri stare grupe namirnica i modela pravilne ishrane koji se koristio pre par decenija? Od tada smo mnogo toga otkrili o ishrani. Između ostalog naučili smo da je isticanjem mesa i mlečnih proizvoda kao zasebnih i preko potrebnih grupa namirnica prosečna ishrana postala prebogata masnoćama, belančevinama i holesterolom, a presiromašna vlaknima. Studija za studijom povezuje takvu ishranu sa povećanim postotkom oboljevanja od raka, srčanih bolesti, gojaznosti i šećerne bolesti. Nema sumnje da je potrebna velika promena u razumevanju pravilne ishrane.

Četiri nove grupe namirnica

Preporuka Odbora lekara za odgovornu medicinu

Grupa hrane	*Obroka dnevno*	*Veličina obroka*
Integralne žitarice	pet ili više	1/2 šoljice (1,2 dl) vrućih žitnih pahuljica; 30 g suvih žitnih pahuljica; jedna kriška hleba
Povrće	tri ili više	1 šoljica (2,4 dl) sirovog povrća; 1/2 šoljice kuvanog povrća
Mahunarke	dva do tri	1/2 šoljice kuvanih mahunarki, 120 g tofu sira
Voće	tri ili više	jedan ili dva ploda srednje veličine; 1/2 šoljice osrednjih komadića voća ili 1/4 šoljice sušenog voća

Kada sledeći put budete pripremali ručak, začinite salatu sa što manje masnoća. Obogatite njen ukus limunom ili prirodnim začinskim travama. To su dobre, niskokalorične i nemasne zamene.

Slabije začinjene salate

Jedan od najboljih primera kako možete smanjiti unos masnoća jeste salata. Mnogi ljudi pretvaraju obrok od izvanredno hranljivog zelenja u noćnu moru zbog dodatih masnoća u obliku gustih i uljem bogatih preliva. Najčešće se koristi ne malo začina uz salatu, već malo salate uz začine.

HOLESTEROL

Potreban vam je, ali...

Šta može normalnu, potrebnu, zdravu stvar pretvoriti u opasnog ubicu? Kako nešto što pomaže pri stvaranju polnih hormona, izgradnji snažnih kostiju i uravnotežuvanju reakcije organizma na stres ujedno onemogućuje dotok kiseonika i oštećuje vitalne organe i tkiva?

Holesterol je s jedne strane dobrotvor, a s druge veliki zlikovac. Iako bez njega ne možemo živeti, on nas u velikim količinama ubija.

Nivo holesterola u krvi jedan je od najvažnijih faktora u određivanju rizika oboljevanja od srčanih bolesti. Osoba s nivoom holesterola u krvi od 6,8 mmol/l ima četiri puta veću mogućnost srčanog napada sa smrtnim ishodom od osobe čiji je holesterol niži od 5,6 mmol/l. A 5,6 je daleko od idealnog! Svakih 10% povišenja nivoa holesterola u krvi prati povećanje rizika od srčanog napada za 30%.

Zar nivo holesterola u krvi nije nasledna?

Retke su osobe sa genetskim poremećajima vezanima za holesterol. Najčešće nivo holesterola u krvi određuju faktori vezani za ishranu. Zavisno od onoga šta jedemo, nivo holesterola se značajno podiže ili spušta, a te promene mogu potrajati i sedmicama.

Koliko visok nivo holesterola uzrokuje srčane napade?

Holesterol postepeno začepljuje vitalne krvne žile koje hrane srce, a taj se proces naziva ateroskleroza.

Većina srčanih napada povezana je sa naslagama koje su najčešće sastavljene od holesterola i masnoća. One su slične zakrpama na automobilskoj gumi, a stvaraju se kao reakcija organizma na oštećenja zidova krvnih žila uzrokovanih slobodnim radikalima, posebno onima koje nalazimo u oksidisanom holesterolu. Telo reaguje na takve podražaje dodavanjem sve brojnijih "zakrpa" u želji da zaštiti to područje, pa se naslage polako povećavaju. Time se smanjuje mogućnost protoka krvi i krvna žila se može s vremenom potpuno začepiti.

Proizvodi životinjskog porekla su najveći izvor masnoća u ljudskoj ishrani i jedini izvor holesterola.

Kada je nivo holesterola ispod 3,8 mmol/l, moguća oštećenja na krvnim žilama brzo zarastaju i stvar se obično završava malim ožiljkom. Ali kada se njegov nivo popne iznad 4,6 mmol/l, LDL holesterol se počinje hvatati za zidove arterija i izaziva aterosklerozu (zadebljanje, ukrućenost i sužavanje žila, i stvaranje naslaga).

Brojna istraživanja među različitim narodima širom planete obelodanila su činjenicu da je nivo holesterola u krvi najpouzdaniji pretskazivač začepljenja krvnih žila i ateroskleroze. Proučavanja brojnih grupa ljudi koje migriraju potvrđuju da je za razvoj tog procesa način življenja mnogo važniji od nasleđenih osobina pojedinca. Kad ljudi iz siromašnijih krajeva, koji su jednostavnom ishranom bili zaštićeni od ateroskleroze, pređu u zapadnjačku kulturu i započnu sa preterivanjima u ishrani, njihov nivo holesterola u krvi se podiže i ubrzo se počinju razvijati iste bolesti krvnih žila kao i kod ostalih stanovnika Zapada.

Zar holesterol nije preko potreban telu?

Naravno da jeste, ali ga mi ne moramo unositi od spolja. Jetra proizvede onoliko molekula holesterola koliko je telu potrebno. Međutim, prosečni stanovnik Zapada unese hranom dodatnih 400 miligrama nepotrebnog holesterola dnevno. Upravo je ovaj višak prehrambenog holesterola uzrok velikog dela čitavog problema.

Koje namirnice sadrže holesterol?

Holesterol se nalazi samo u namirnicama životinjskog porekla. Namirnice biljnog porekla ne sadrže ni miligram holesterola. Eto, to je zaista jednostavno.

Koja je poželjna količina holesterola u krvi?

Mnogi naučnici koji proučavaju krvni sistem tvrde da će nivo holesterola ispod 3,8 mmol/l sačuvati ljude od ateroskleroze.

Zar u krvi nema više vrsta holesterola?

Holesterol nikada ne putuje krvlju sam — on ima razne “nosače”. Teži nosač je HDL (lipoprotein visoke gustine), poznat kao “zdravi” holesterol. HDL ima zaštitnu funkciju jer uklanja holesterol iz krvnih žila i prenosi ga u jetru koja ga ugrađuje u žuč. Što je HDL u krvi viši, to je zaštita bolja. Muškarci sa HDL-om iznad 1,9 mmol/l zaštićeni su od srčanih napadaja.

RIZIK	NIVO U KRVI (mmol/l)	
	Holesterol	*LDL holesterol*
Ne postoji	do 4,1	ispod 2,3
Povišen	4,2 - 4,6	2,31 - 2,82
Velik	4,61 - 5,64	2,83 - 3,84
Vrlo velik	5,65 - 6,66	3,85 - 4,87
Opasno velik	iznad 6,67	iznad 4,88

Jednostavan način procene rizika od srčanog infarkta jeste da podelimo ukupni holesterol sa HDL-om. Idealno bi taj rezultat trebao da bude manji od 4,0.

Lakši nosač holesterola, LDL (lipoprotein niske gustine) jeste “loš i smrtonosan” holesterol. On u osnovi određuje brzinu kojom će se te čestice taložiti na zidove krvnih žila. Da bismo bili zaštićeni od tog procesa, vrednost LDL holesterola treba biti ispod 2,3 mmol/l. Iako ima još nekoliko drugih vrsta nosača holesterola, ova dva, HDL i LDL, najvažniji su među njima.

Kako biste objasnili izraz oksidisani holesterol?

Kad je holesterol izložen vazduhu, dolazi do njegove oksidacije, reakcije sa kiseonikom. Čak i mala količina tako izmenjenog holesterola može biti jako toksična i oštećuje zidove naših krvnih žila. Na tim se oštećenjima razvija ateroskleroza. Poznati izvori tog najštetnijeg holesterola jesu palačinke, krempite i sladoledi pripremljeni iz gotovih smesa, kao i parmezan i mast. Upotreba hrane bogate antioksidansima (biljne namirnice) doprinosi neutralizovanju ove vrste opasnih slobodnih radikala.

Koji su praktični načini snižavanja holesterola?

Nivo holesterola u krvi u velikoj meri određuje ono što jedemo. Ako vam je ozbiljno stalo do toga da snizite svoj holesterol, držite se ovih smernica:

- *Jedite manje holesterola.* Smanjite uobičajeni dnevni unos holesterola od 400 miligrama na manje od 50 miligrama ili, još bolje, nemojte ga uopšte unositi u svoj organizam. To ćete postići tako što ćete značajno smanjiti upotrebu mesa, posebno iznutrica i kobasica, žumanca i većine mlečnih proizvoda. Idealno bi bilo te namirnice u potpunosti izostaviti iz ishrane.

- *Unosite mnogo manje masnoća.* Zasićene masnoće i prerađene trans-masnoće podstiču jetru na neumornu, povećanu proizvodnju

SADRŽAJ HOLESTEROLA U HRANI

Mleko, obrano	1 šoljica (2,4 dl)	5 mg
Sveži sir	1/2 šoljice	24
Sladoled	1 šoljica	54
Punomasni sir	2 kriške	56
Riba	150 g	85
Govedina/svinjetina/piletina	150g	135
Škampi	130g	172
Žumance	1	220
Jetra	85 g	1370

HOLESTEROL SE NALAZI SAMO U NAMIRNICAMA ŽIVOTINJSKOG POREKLA.

holesterola. Ove masnoće su opasnije za podizanje nivoa holesterola u krvi nego holesterol koji uzimamo u hrani.

Zasićene masnoće su na sobnoj temperaturi čvrste (maslac, mast) i nalaze se u velikom postotku u životinjskim proizvodima.

Prerađene (hidrogenizovane) trans-masnoće nastaju kada se ulja delimično hidrogenizuju kako bi postala "mazivija". Nalazimo ih u margarinima, većini maslaca od kikirikija i mnogim drugim prerađenim namirnicama.

Višestruko nezasićene (tečne) masnoće ne podižu direktno nivo holesterola u krvi, ali su povezane sa nekim vrstama raka kod odraslih ljudi i prekomernom telesnom težinom.

- *Jedite manje životinjskih belančevina.* Nivo homocisteina diže se nakon obroka bogatog životinjskim belančevinama. To povišenje je povezano sa porastom holesterola u krvi i sa povećanjem rizika oboljevanja od koronarne bolesti.

- *Jedite više hrane bogate vlaknima.* Rastvorljiva vlakna, koja izobilno nalazimo u zobi, pasulju i voću, vezuju holesterol i žučne kiseline u crevima i sprečavaju njihov ulazak u krvotok. Konzumiranje većih količina ovih namirnica bogatih vlaknima može sniziti nivo holesterola u krvi za više od 10%.

- *Lekovi.* Iako će optimalna ishrana smanjiti količinu holesterola u krvi jednako dobro kao i medikamentozna terapija, u proseku od 15 do 30% tokom četiri do osam sedmica, možda će za nekolicinu koja ne reaguje na te mere biti potrebni lekovi za snižavanje holesterola. O tome svakako treba porazgovarati sa lekarom.

Hoće li ove mere pomoći u povećanju HDL-a, dobrog holesterola?

One će sniziti odnos ukupnog holesterola i HDL-a, koji će zatim smanjiti rizik od kardiovaskularnih bolesti. Evo nekoliko načina za povećanje HDL-a:

- *Ako pušite, odmah prestanite!*

- *Po potrebi smanjite telesnu težinu.* Smanjivanje upotrebe visokorafinisanih namirnica prepunih praznih kalorija kao što su vidljive masnoće i ulja, šećer i alkohol, u tome uveliko pomaže.

- *Svakodnevno se bavite fizičkom aktivnošću.* Aktivna fizička aktivnost na svežem vazduhu poput brzog hodanja nezaobilazna je ukoliko želite da povećate HDL.

- *Jedite namirnice bogate antioksidansima i jako siromašne zasićenim masnim kiselinama (biljnu hranu) i prerađenim trans-masnoćama.* Beli i crni luk mogu takođe povisiti nivo HDL-a.

Zapamtite, holesterol u krvi je direktno pod uticajem onoga što pojedete. Ishrana jako siromašna masnoćama (ispod 15% kalorija), a bogata vlaknima, snižava nivo povišenog holesterola u krvi za 20 do 30% u roku od 30 dana u većini slučajeva.

Ako ne znate kakve su vam vrednosti holesterola u krvi, nemojte hodati, odmah potrčite do najbližeg mernog mesta. Ako je vaš nalaz iznad 4,1 mmol/l, vreme je da se uozbiljite i poduzmete odgovarajuće mere!

Primena

Nivo holesterola u krvi jedan je od najvažnijih faktora u odredivanju rizika od razvoja kardiovaskularnih bolesti. Ishrana bogata masnoćama i proizvodima životinjskog porekla podiže nivoe holesterola. To se može izraziti i na suprotan način. Ishrana s malo masnoća i holesterola, a bogata vlaknima, snižava nivo holesterola u krvi 20 do 30% u roku od 30 dana.

Nivo holesterola u krvi

Prečesto je prvi znak koronarne bolesti iznenadna smrt. Najbolji način za procenu rizika od srčanih bolesti jeste analiza nivoa holesterola u krvi. To je gotovo najvažniji pretskazivač srčanih bolesti.

Znate li kolika je vrednost vašeg holesterola u krvi? Ako je odgovor negativan, zatražite od svog lekara da vas uputi na vađenje krvi. Postupak je jednostavan, a ono što ćete saznati, možda će vam spasiti život.

Koliki je nivo holesterola u vašoj krvi?_________

Ranije se nijedan ljubitelj hrane koji je imao imalo samopoštovanja nije želeo zamarati gramima masnoća ili piramidom ishrane. Danas više nije tako. Sada pravi gurmani primerom pokazuju kako ukusna hrana istovremeno može biti i zdrava.

Preduzmite ozbiljne mere

Ako ustanovite da se vaše vrednosti ne nalaze unutar preporučenih vrednosti, ispod 4,1 mmol/l, ne očajavajte. Vreme je da preduzmete ozbiljnije mere. Možete sniziti nivo svog holesterola ako izvršite važne promene u načinu života.

Šest načina za smanjenje nivoa holesterola

Evo šest mera koje će vam pomoći pri snižavanju nivoa holesterola. Označite one koje već primenjujete, pa ispod svake napišite kako biste mogli ostvariti taj cilj. Kada sve ispunite, ponovno pregledajte ovo poglavlje i proverite ispravnost svojih odgovora.

- Jesti manje holesterola.
- Unositi manje masnoća.
- Smanjiti prekomernu težinu.
- Jesti više hrane bogate vlaknima.
- Više vežbati.
- Upotreba lekova (ako je potrebno).

Vaš zadatak:

Potražite u gornjem popisu šta vi možete učiniti da smanjite nivo holesterola u krvi i počnite s tim što pre.

VLAKNA

Nejestiva, nesvarljiva, a tako bitna

Ima sastojaka u namirnicama koje samo prolaze kroz organizam i završavaju pravo u toaletu, a da ne budu upotrebljeni. Kako žalosno, reći ćete! Kakav gubitak, zar ne? Ako tako mislite, niste u pravu. Tako su razmišljali i mnogi naučnici sve do početka 70-ih godina prošlog veka. Danas znamo da su biljna vlakna poput generala u vojsci — ona upravljaju mnogim procesima u organizmu.

Šta su zapravo biljna vlakna?

Ona čine kostur biljaka. Zbog toga što prolaze kroz organizam, a da ih krv ne apsorbuje, dugo su smatrana bezvrednim - otpadom u namirnicama. Međutim, njihovim uklanjanjem različitim preradama, povećava se kalorična gustina hrane, kao i delotvornost i brzina kojom se ona upija u krvotok. Odstranjivanje vlakana iz hrane takođe produžava trajnost namirnica.

Sve vrste vlakana mogu se podeliti u dve osnovne grupe — na topljiva koja se rastvaraju u vodi i na netopljiva koja nemaju to svojstvo.

Vlakna su uključena u mnoge procese varenja i metaboličke procese organizma. Spomenimo samo neke:

- Netopljiva vlakna upijaju vodu i zadržavaju je u sebi. Na taj način se njihova vlastita zapremina povećava četiri do šest puta i stvara se mekana, sunđerasta masa u želucu, tankom i debelom crevu. Koji je učinak takve mase? Osećaj sitosti i punoće javlja se mnogo ranije nego kod namirnica sa malo vlakana, čime je osigurana zaštita od prejedanja kao i značajna pomoć pri regulisaju telesne težine. Ta masa bogata vlaknima potpunije ispunjava creva i pokreće ih na življu aktivnost. Umesto da se hrana nekoliko dana zadržava u sistemu za varenje u obliku kompaktnih grudvi, što se događa kad unosimo malo vlakana, sunđerasta vlaknasta masa prolazi mnogo brže kroz telo i nesvarljivi ostatak se izbacuje u roku od 24 do 36 sati.

Ovakav učinak leči većinu problema sa zatvorom (tvrdom stolicom) i značajno olakšava probleme sa hemoroidima i bolestima divertikuluma.

Zbog ubrzanog varenja i kraćeg vremena boravka hrane u crevima dolazi do manjeg truljenja (raspadanja organskog materijala) nego kod ishrane sa malo vlakana. Manje je i vremena u kojem karcinogeni i drugi štetni nusproizvodi varenja mogu nadraživati zidove creva. Vlakna takođe deluju poput izolatora sluzokože od štetnih ostataka hrane. Ovakvim učincima tih dragocenih tvari objašnjava se niži postotak raka debelog creva među onima koji uzimaju hranu sa više vlakana.

- Vlakna smanjuju brzinu ulaska hranljivih sastojaka u krvotok. To pomaže u održavanju izjednačenog nivoa šećera u krvi tokom vremena i omogućuje trajniji osećaj snage i energije. Tako stabilizovani šećer u krvi sprečava hipoglikemiju (niski nivo šećera u krvi) u većini slučajeva i doprinosi kontroli šećerne bolesti (visok nivo šećera u krvi).
- Topljiva vlakna, sa druge strane, deluju na nivo holesterola u krvi. Ona upijaju holesterol i druge nusproizvode metabolizma masnoća i odvode ih iz tela. Bez delovanja tih topljivih vlakana, većina preostalog holesterola ponovno bi se apsorbovala u krv povećavajući njegov već ionako previsok nivo koji nalazimo kod većine stanovnika zapadnih zemalja. Topljiva vlakna posebno su obilato zastupljena u voću, pasulju i zobi.

Gdje još nalazimo ove čudotvorce?

Vlaknima su izuzetno bogate sve nerafinisane biljne namirnice. Konzumiranjem raznog voća, integralnih žitarica, povrća i mahunarki (pasulja, sočiva, graška) unosi se obilje različitih vrsta vlakana preko potrebnih organizmu.

Većina ljudi se iznenadi kada prvi put čuje podatak da životinjska hrana uopšte nema vlakana. Savremena ishrana na Zapadu donosi organizmu do 30% svih kalorija preko mesa, ribe, jaja i mlečnih proizvoda, a veliki deo preostalih kalorija otpada na visoko rafinisane namirnice. Zbog toga oni koji se tako hrane unose manje od jedne trećine dnevno potrebnih vlakana.

Šta kažete o sokovnicima? Izgleda da je to dobar aparat koji omogućuje povećano konzumiranje voća i povrća.

Reklame su zaista uspešno obavile svoj posao. Gomila plodova svežeg izgleda trpa se u mali aparat i, gle, nastaje predivan sok!

Čuvajte se mesa i sireva. Oni ne sadrže ni trag od vlakana.

Sokovi iz sokovnika su zapravo plodovi voća i povrća lišeni dragocenih vlakana.

Mnogi zaposleni ljudi, navikli na tehnološka čuda i odlučni da poboljšaju svoje zdravlje, sa dobrodošlicom su dočekali još jednu uzbudljivu prečicu ka dobrom životu: sokovnike za voće i povrće.

Da li su tvrdnje o njegovoj dobrobiti tačne?

I da i ne. Da, jer proizvode hranljive napitke. Ali i ne, jer većina ne odgovara zdravstvenim tvrdnjama koje im se prečesto pripisuju.

Dok se u sokovnicima proizvode napici prilično bogati hranljivim sastojcima, to se uglavnom čini na račun vrednih prehrambenih vlakana. Pet kilograma svežih plodova može dati i do dve i po litre ukusnog soka. Ali gotovo sva dragocena vlakna, tako potrebna organizmu, nalaze se u onih dva do tri kilograma ostaka koji obično završava u otpadu.

Ovaj postupak podseća na proces rafinisanja žitarica koji je započeo pre stotinjak godina pri čemu se od zrna odvaja ljuska i klica (vlakna i hranljive materije), a ostaju delovi siromašni vlaknima i hranljivim sastojcima da bi se dobilo belo brašno i beli pirinač. Nažalost, ove namirnice su još uvek glavna hrana za većinu stanovništva današnjeg razvijenog sveta.

Za one kojima je teško da žvaću sveže namirnice, dostupni su sokovnici koji ne odbacuju vlakna. Smesa koja se dobija gusta je poput pudinga, ali se može i razrediti, čime se dobija sok.

Zar ne bi bilo dobro svojoj ishrani nadodavati pšenične, zobene, pirinčne i druge mekinje?

Sećate li se ludovanja za zobenim mekinjama pre nekoliko godina? Zobene mekinje su bile proglašene brzim lekom za snižavanje upornog, visokog nivoa holesterola u krvi. Proizvođači hrane odmah su iskoristili neočekivanu priliku. Izbila je jagma za zobenim brašnom i proizvodi sa zobenim mekinjama su poskupeli. Tada su naučnici pokrenuli novi talas istraživanja koji je bacio sumnju na prethodne tvrdnje.

Osim toga, ljudi su se umorili od zobenih kaša i čajnih kolutića. Najnovije studije ne opovrgavaju vrednost zobenih mekinja u snižava-

Ne možete posipati vlakna po šnicli ili jajima i reći da jedete zdrav obrok.

VLAKNA U NAMIRNICAMA

Namirnica	*Obrok*	*Vlakna (g)*
Žitne pahuljice bogate mekinjama	1 šoljica (2,4 dl)	20
Slanutak	1 šoljica	16
Jabuka	velika	9
Brokula, kuvana	1 stabljika	9
Pasulj i grašak, kuvani	1 šoljica	8
Hleb od integralnog brašna	3 kriške	8
Žitarice i žitne pahuljice	1 šoljica	5
Bobičasto voće	1/2 šoljice	5
Šnicla	150 g	0
Pile	150 g	0
Riba	150 g	0
Sir	30 g	0

nju holesterola. Ali one ističu činjenicu da obilan obrok bilo kojih integralnih, žitnih pahuljica za doručak može smanjiti unos prilične količine slanine, jaja, kobasica, peciva sa maslacem i drugih namirnica koje podstiču jetru na proizvodnju holesterola. Vlakna zobenih mekinja nemaju neke velike prednosti nad topljivim vlaknima drugih namirnica kao što su pasulj, sočivo i voće. Sledi zaista logičan zaključak. Svaka promena načina ishrane u kojoj se životinjske namirnice bogate masnoćama i holesterolom zamenjuju biljnim namirnicama bogatim skrobom, siromašnim masnoćama i bez holesterola, pokazala se delotvornom u snižavanju nivoa holesterola.

Zbunjujete me. Želite li reći da ne treba da jedemo te mekinje?

Ne, ne želim to da kažem. Ali ljudi trebaju da shvate da same mekinje nisu čarobni napitci koji se mogu progutati i onda očekivati od njih da će proširiti krvne žile, dok se oni i dalje nezdravo hrane.

Ishrana protiv raka dojke

Razvoj raka dojke najčešće podstiču hormoni, a estrogen je 'gorivo' potrebno za rast takvog raka. Kada suvišna količina tog hormona dospe do receptora u telu, rizik od razvoja raka se povećava. Ishrana protiv raka dojke sadrži 30 do 50 grama vlakana dnevno i ona ometaju mnoge korake delovanja estrogena.

Osobe koje jedu mnogo biljnih namirnica dobiće sva potrebna vlakna, topljiva i netopljiva, i bez takvih posebnih dodataka.

Pšenične mekinje mogu biti korisne za osobe koje mnogo sede i koje su na ograničenoj dijeti. Ali većini nisu potrebne tablete sa vlaknima, ekstrakti mekinja i drugi slični, skupi dodaci.

Da biste dobili količinu vlakana koja je sadržana u porciji integralnih žitnih pahuljica sa jagodama, trebali biste da popijete čitavu bočicu tableta sa vlaknima. Njih ne možete jednostavno posipati po šnicli ili jajima i reći da sada jedete zdrav obrok.

Ishrana siromašna vlaknima štetna je po zdravlje. Nemojte se zavaravati trikovima koji remete ravnotežu unosa namirnica u prirodnom obliku.

Usredsredite se na upotrebu integralnih žitnih pahuljica i hleba, svežeg voća i povrća, kao i obilja pasulja i drugih mahunarki. To je najzdraviji, najsigurniji, najjeftiniji i najbolji način da dobijete potrebna vlakna.

Primena

Vlakna imaju presudnu ulogu u regulisanju varenja, telesne težine i šećerne bolesti. Ona takođe pomažu u zaštiti od raka debelog creva. Konzumiranjem raznovrsnih nerafinisanih namirnica na najbolji način svom organizmu osiguravate potrebna vlakna.

Ishrana u zapadnim zemljama

Ako pokušamo da analiziramo količinu vlakana u ishrani stanovnika Zapada, ona će biti prepuna minusa. Kao prvo, ta se ishrana velikim delom temelji na namirnicama životinjskog porekla koje ne sadrže ni trunke vlakana.

A kao drugo, veliki preostali deo kalorija koje se njome unose jesu takozvane prazne kalorije iz vrlo prerađenih namirnica. Takvi su proizvodi lišeni svih vitamina, minerala i vlakana.

Prazne kalorije kao postotak ukupnih kalorija u zapadnjačkoj ishrani

Šećer 21%
Vidljive masnoće i ulja 20%
Alkohol... 9%
Ukupno praznih kalorija...50%

SO

So napada!

Mi jedemo 10 do 20 puta više soli nego što nam je potrebno. A to plaćamo povišenim krvnim pritiskom, srčanim bolestima i drugim problemima vezanim uz zadržavanje tečnosti u telu.

Zar nam so nije potrebna?

So se sastoji od dva minerala: natrijuma i hlora. Natrijum je vrlo važan. Svaka ćelija ga sadrži i prisutan je u svim telesnim tečnostima. Bez njega ne bismo mogli da živimo. Ali, iako je potreban našem telu, i on može da stvara nevolje.

Kako so podiže krvni pritisak?

Višak soli može zaostati u telesnim tkivima i na sebe vezati molekule vode. To dovodi do naticanja što podiže krvni pritisak, a ovaj opet stresno deluje na srce. Svaki treći odrasli stanovnik Amerike ima povišeni krvni pritisak.

Prosečni unos soli u Japanu još je viši - zato je i oboljevanje od hipertenzije češće u toj zemlji. Moždani udar, neretka kobna posledica visokog krvnog pritisaka, vodeći je uzrok smrti u Japanu.

U drugim sredinama, kao, na primer, u seoskim područjima Ugande ili u porečju Amazona, gde se unosi vrlo malo soli, hipertenzija je nepoznata čak i u poodmakloj životnoj dobi. Dr. Lot Page, poznati istraživač, kategorički tvrdi: “Bez izuzetaka, u zemljama sa niskim krvnim pritisakom mala je upotreba soli. I suprotno, masovnu hipertenziju prati masovno konzumiranje natrijum-hlorida (soli).”

Bez njega ne možemo da živimo, ali nam u većim količinama donosi mnoštvo nevolja.

SLANE BOMBE

Začin	*Količina*	*So (mg)*
Kečap	3 čajne kašičice	1100
Sojin sos	1 čajna kašičica	2500
Beli luk u prahu sa solju	1 čajna kašičica	4500
So	1 čajna kašičica	5000

Važi li to za svakoga?

Nismo svi jednako osetljivi na so. Neki je mogu jesti koliko god žele bez ikakvih loših posledica. Međutim, većina nas ipak je osetljiva na njega, a ne postoji zadovoljavajući test koji bi to mogao otkriti.

Ljudi osetljivi na so zadržavaju je u svom telu, što uzrokuje edeme (naticanje). Takve osobe nose dva do tri kilograma vode viška zbog prevelike količine soli u organizmu. Smanjenje unosa soli omogućuje telu izlučivanje viška vode.

Mnoge osobe sa blagom, esencijalnom hipertenzijom mogle bi normalizovati svoj krvni pritisak kad bi unos soli smanjile na jednu čajnu kašičicu (5 grama) dnevno.

Osim regulisanja telesne težine i krvnog pritisaka, ishrana siromašna solju povoljno utiče na PMS (predmenstrualni sindrom), neke vrste glavobolja i neke vrste depresija. Njome se smanjuje i zadržavanje vode kod hroničnih srčanih bolesti.

Šta mislite o diureticima?

Ti lekovi uspešno snižavaju krvni pritisak uklanjanjem soli i viška vode iz organizma. Ali, najnovija istraživanja pokazuju da neki diureti-

PRERAĐENE NAMIRNICE SADRŽE SKRIVENU SO

NAMIRNICA *Prirodna*	SO *(mg)*	NAMIRNICA *Komercijalna, prerađena*	SO *(mg)*
Jabuka (1 sveža)	5	Pita od jabuka (1 kom.)	500
Pasulj (1 šolja)	12	Sos sa pasuljom	3000
Krompir (1 kom.)	20	Čips (150 g, vrećica)	3500
Paradajz (1 kom.)	35	Paradajz sos (1/2 šolje)	1950
Paradajz (1 kom.)	35	Paradajz supa (1 šolja)	2200
Govedina (80 g)	140	Govedina u konzervi	2360
Mleko (1 šolja)	300	Sir, tvrdi (2 kriške)	2050
Pile (220 g)	300	Pečena piletina	5600

ci mogu pridoneti srčanim bolestima povećanjem nivoa holesterola u krvi za 5-10%. S vremenom ovi lekovi mogu oštetiti bubrege, podstaknuti pojavu gihta i ubrzati šećernu bolest. Ukoliko je moguće, mnogo je bolje uklanjanje viška vode na prirodan način.

Nisu li diuretici doživotna terapija za osobe s visokim krvnim pritiskom?

To je tačno ako ništa drugo ne preduzmu. U novije vreme je, naime, shvaćeno da se 80% obolelih od visokog krvnog pritisaka mogu osloboditi tableta ako pređu na ishranu siromašnu solima i masnoćama, smanje prekomernu telesnu težinu i svakodnevno brzo hodaju.

Ali ja ne podnosim neslanu hranu!

Sklonost prema soli nije urođena. To je stečena navika. Ukoliko jedete slane namirnice, time podstičete želju za još većom upotrebom soli. So maskira prirodni okus. Oslobodite se te navike tako što ćete hranu začiniti začinskim biljem i mirođijama. Računajte da će vam trebati tri sedmice za prilagođenje. Nakon toga će vam i normalna hrana biti preslana. Ako se ni tada ne budete mogli priviknuti na manje slana jela, pribegnite biljnim zamenama za so.

Koje namirnice prebogate solju treba izbegavati?

Čuvajte se namirnica koje sadrže natrijev glutaminat — slanih grickalica i svog ukiseljenog povrća. Jedite manje prerađene hrane, pečenih namirnica, mesa, mlečnih proizvoda i nekih prezaslađenih žitnih pahuljica kojima je takođe dodata so. Posebno izbegavajte konzervisano povrće, ukoliko na omotu ne piše “bez dodatka soli”. Jedna čajna kašičica konzervisanog graška sadrži soli kao dva kilograma svežeg graška.

Koliko se soli može uneti bez negativnih posledica?

Većina se ljudi iznenadi kada shvati koliko je malo soli potrebno organizmu — u proseku oko pola grama ili desetina čajne kašičice dnevno. Nešto se soli, naime, već nalazi u samim namirnicama.

Međutim, to bi za mnoge bila previše drastična promena. Ali ga ipak nastojte unositi u smanjenoj količini. Umesto 2 do 4 čajne kašičice soli dnevno ili 10 do 20 grama, ograničite njegov unos na jednu čajnu kašičicu ili 5 grama. Ovo je razumna sigurnosna granica za većinu.

Evo nekoliko ideja koje će vam pomoći u tome:

- Jedite mnogo sveže, sirove hrane, voća i povrća. Njoj nije potrebno dodavati so. Ona takođe povećava zalihu kalijuma koji pomaže u snižavanju krvnog pritisaka.

- Ako ne možete bez grickalica, kupujte neslane.
- Smanjite vreme kuvanja povrća i jedite ga hrskavog. U takvom obliku ono traži manje soli.
- Prepecite hleb i žitne pahuljice da biste dobili bolju aromu.
- Naučite začinjavati hranu limunovim sokom, svežim biljem, peršunom, belim i crnim lukom umesto solju.

Ograničite unos soli i učinićete veliki korak napred prema boljem zdravlju.

Primena

Mi uzimamo 10 do 20 puta više soli nego što nam je potrebno. Medu žalosnim posledicama takve navike nalaze se visoki krvni pritisak, srčane bolesti i moždani udar. Ukoliko izbegavamo prezasoljena jela i naučimo uživati u obrocima sa malo ili nimalo soli, mi činimo veliki korak napred prema boljem zdravlju.

Šta sve možete izgubiti?

Izgubićete suvišnu vodu iz organizma, sniziti krvni pritisak, zaštititi se od moždanog udara i srčanih bolesti - i to sve običnim smanjenjem soli u svojoj ishrani. To je mudar potez. Jeste li spremni na njega?

Kuvati bez soli

Potrebno vam je tri sedmice da se ukus prilagodi hrani siromašnoj solju. Tokom tog vremena hrana može stvarno biti bljutava. Budite, međutim, uporni i bićete nagrađeni kad se iz potaje pojave ukusni, prirodni ukusi hrane.

Biljni začini umesto soli

Začinjanje hrane biljnim začinima važno je umeće, naročito za kuvare koji cene vlastito i tuđe zdravlje. Evo nekoliko predloga:

1. Nemojte koristiti više od jedne četvrtine čajne kašičice sušenog biljnog začina ili jedne trećine svežeg začinskog bilja za jelo predviđeno za četiri osobe.
2. Supama i varivima koja se dugo kuvaju dodajte biljne začine u poslednjih 15 minuta kuvanja.
3. Kad kuvate povrće ili pravite sosove i prelive, kuvajte biljne začine zajedno sa njima.
4. Hladnim jelima kao što su sok od paradajza, sosovi za salatu i sveži sir dodajte biljne začine nekoliko sati pre posluživanja. Ako ove namirnice sa začinima ostavite da odstoje tri do četiri sata u frižideru, biće prožete mirisom i ukusom začina.

5. Ne zaboravite: ispravna je ona kombinacija biljnih začina i mirođija koja najviše odgovara vašem ukusu.
6. Nemojte dodavati prevelike količine začina, jer povrće samo po sebi ima odličan ukus.

Kako začiniti povrće
Povrće igra glavnu ulogu u optimalnoj ishrani. Nudimo vam popis povrća sa predlozima za začine.

Vaš zadatak:
Upotrebite začinsko bilje umesto soli pri kuvanju. Eksperimentišite sa novim ukusima. Ova zamena obogatiće aromu vaše hrane i smanjiti rizik od visokog krvnog pritisaka i moždanog udara.

Predlozi začina za povrće
Brokula: limunov sok, kopar, origano.
Bundeva: pecite s narezanom jabukom i limunovim sokom.
Celer: dinstajte u sojinom sosu sa malo soli, semenkama sezama i paradajzom.
Cvekla: limunov sok ili limunova kora.
Karfiol: bosiljak, origano, paprika, semenke sezama.
Pasulj, sušeni: lovorov list, beli luk, mažuran, crni luk, origano.
Pasulj, zeleni: bosiljak, seme kopra, majčina dušica, luk.
Krompir: peršun, iseckana zelena paprika, luk.
Kukuruz: paprika, cimet, paradajz.
Kupus: paradajz, zelena paprika, beli i crni luk.
Šargarepa: peršun, metvica, kopar, limunova kora, semenke sezama.
Paradajz: pospite mlevenim karijem; kuvajte sa zelenom paprikom i lukom.
Asparagus: limunov sok, majčina dušica.
Spanać: limunov sok, ruzmarin.

VITAMINI, MINERALI I ZAČINSKO BILJE

Trebaju li nam mega-doze?

Hiljade ljudi, u nastojanju da budu zdraviji, pune svoj organizam velikim količinama vitaminskih i mineralnih dodataka koji mogu biti opasni.

Nikad nisam čuo za to. Postoji li gornja sigurnosna granica?
U tome i jeste problem. Godinama se govori o minimalnim potrebama organizma i preporučenim dnevnim količinama (RDA) unosa većine vitamina i nekolicine minerala. Ali gornje sigurnosne granice doziranja uglavnom nisu bile određivane. Do toga je došlo zato što su u prošlosti problemi uglavnom nastajali zbog nedostatka tih tvari kao i zato što su dosad vitamini i minerali bili klasifikovani kao hrana, a ne kao lekovi. Hrana se ne podvrgava temeljitim ispitivanjima predviđenim za lekove.

Kakvu štetu može naneti preterano uzimanje vitamina i minerala?
Jedna od velikih, nenaučnih zabluda jeste misao da velike doze vitamina ili minerala mogu sprečiti razvoj ozbiljnih bolesti kao što su rak, srčane bolesti i osteoporoza. To, nažalost, nije istina. Naprotiv, velike dodatne doze tih tvari mogu omesti apsorpciju drugih hranljivih sastojaka. Na primer, velike količine gvožđa smanjuju apsorpciju cinka, dok velike doze cinka ometaju apsorpciju bakra.
Nekoliko vitamina je topljivo samo u masnoćama. Njihovi viškovi se ne mogu izlučiti mokraćom iz tela, već se oni skladište u jetri. Toksične doze vitamina A (20 puta veća količina od preporučene) mogu izazvati snažnu glavobolju, suvu kožu i sluzokožu (raspucane usne), bol u zglobovima i gubitak kose. Kod trudnica koje uzimaju megadoze vitamina A postoji velika opasnost od oštećenja ploda.

Nikad ranije nije nešto čega nam je tako malo potrebno, bilo tako skupo prodavano!

Ostali vitamini topljivi u masnoći, uz vitamin A, jesu vitamin D, E i K. Velike doze (tri do pet puta veće od normalne) vitamina D oštećuju zidove krvnih žila i verovatno pospešuju stvaranje aterosklerotičnih naslaga.

Postoje i vitamini topljivi u vodi (B-kompleks i C). Dugo se smatralo da oni ne mogu naneti nikakvu štetu jer telo sav višak izlučuje preko mokraće. Ali, to načelo je odbačeno 1983. godine kada je shvaćeno da megadoze vitamina B_6 izazivaju poremećaje u nervnom sistemu i da prevelike doze vitamina topljivih u vodi navode organizam na njihovo preveliko izlučivanje. Osim toga, megadoze vitamina C su kod nekih ljudi stvorile bubrežne kamence.

Još jedna bojazan i uzrok zabrinutosti leži u tome što su nam, zasad, nepoznate dugoročne posledice uzimanja megadoza različitih tvari. Izlažemo se velikim rizicima! Njihovo nepromišljeno unošenje može dovesti možda i do prave zavisnosti od tih supstanci koje se mogu kupiti bez recepta.

Koji je najsigurniji način dobijanja vitamina i minerala?

Idealno bi bilo dobijati ih iz hrane. Prirodne namirnice prepune su vitamina i minerala u količinama i oblicima koji dopuštaju organizmu da odabere i sebi uzme ono što mu je potrebno. Kada te sastojke odvojimo iz hrane i koncentrišemo ih, izlažemo se opasnosti od poremećaja prirodne ravnoteže prehrambenog lanca.

Šta je sa osobama koje nemaju dovoljno hrane ili sa onima koje ne obraćaju preveliku pažnju na svoju ishranu?

Naučnici nisu jako zabrinuti za ljude koji svakodnevno uzimaju po tabletu multivitaminskih supstanci sa dnevno preporučenim količinama nekolicine vitamina i minerala. Dodaci u razumnim količinama mogu pružiti sigurnost u graničnim situacijama.

Strogim veganima (vegetarijancima koji ne konzumiraju nikakve proizvode životinjskog porekla) može biti potreban dodatak vitamina B_{12}. Postoje vegetarijanski proizvodi, kao što su neke žitne pahuljice i sojino mleko, obogaćeni tim vitaminom. Ali, da bi bili u potpunosti sigurni da su uneli potrebnu dozu tog vitamina, neki vegani uzimaju tablete B_{12} (potrebne su vrlo male doze, svega nekoliko mikro-grama dnevno).

VITAMIN D: Svakodnevno desetominutno izlaganje lica ili ruku sunčevom svetlu osiguraće vam potrebnu količinu tog vitamina.

VIŠE O VITAMINIMA

Opsežne studije su otkrile iznenađujuće, protivrečne rezultate. Naime, nekad vitaminski dodatak deluje, dok u drugim slučajevima njegov učinak izostaje. Izgleda da se mnogi vitamini u prirodnom okruženju (hrani) zapravo biološki u potpunosti aktiviraju tek kada su podstaknuti drugim faktorima koji ih okružuju. Kada se ekstrakcijom (izvlačenjem) vitamina ovi posebni “pokretači” uklone ili se vitamini proizvode u laboratoriji, njihovo je delovanje u telu, u takvom neaktiviranom stanju, pod znakom pitanja.

Zar dodatak vitamina ne pomaže kod stresa i povećane potrošnje energije?

Teško je pronaći dokumentovane naučne podatke koji bi potvrdili da dodaci vitamina i minerala daju ljudima više energije ili veću sposobnost savladavanja stresa. Ti mikronutrijenti nisu čarobni po svom delovanju. Ako ih uzmete i u jako velikoj količini, to neće ubrzati biološke reakcije organizma kao što ni višak benzina u rezervoaru automobila ne može ubrzati rad motora preko njegovih mogućnosti. Energiju za sve telesne aktivnosti mi dobijamo iz hranljivih materija koje su za to predviđene (u prvom redu iz ugljenih hidrata). Vitamini i minerali nisu izvor energije našeg organizma.

Iako su ovi mikronutrijenti potrebni za zdrav život i pravilno funkcionisanje mnogih fizioloških procesa našeg tela, dovoljan je njihov unos u vrlo malim količinama.

Šta kažete za biljne začine? Imaju li oni vrednost koja im se pripisuje?

Spretno izabran prstohvat začinskog bilja može uveliko poboljšati ukus i izgled obroka i pomoći pri odvikavanju od prevelikog unosa soli.

Odakle onda toliki nesporazumi oko upotrebe raznog bilja?

Nesporazumi nastaju kada se ono koristi kao lek. U potrazi za sigurnijim načinima lečenja, ljudi danas često posežu za lekovitim biljem. Iako najveći deo tih čajeva i preparata izgleda sasvim bezopasno, postoje stvari kojih moramo biti svesni.

Kako ispravno odlučiti?

S obzirom na to da se zdravstvene novosti toliko izvrću u skladu sa različitim interesima, kome možemo verovati? Jedan od odgovora na to pitanje jeste da se oslonimo na zdrav razum. Kada čitate o rezultatima studija ili čujete tvrdnje iz neke reklame, postavite sebi sledeća pitanja:

1. Ko tvrdi da preparat ima određene dobrobiti? Budite sumnjičavi ako to tvrdi sam proizvođač.
2. Kakve koristi imaju oni koji objavljuju te informacije? Koji je njihov motiv?
3. Slažu li se i druge studije sa tim tvrdnjama ili je to izuzetak, možda "novi" pronalazak koji su samo mediji prihvatili? Mediji inače vole senzacionalističke priče. Zbog toga često objavljuju rezultate nepotpunih ili pristrasnih studija.
4. Zvuči li tvrdnja čarobno? Ako vam sve to izgleda previše lepo da bi bilo istinito, velika je verovatnoća da se radi o laži.
5. Da li se lek ili hrana nametljivo reklamira kao sredstvo koje hronično stanje, izazvano dugotrajnim pogrešnim načinom života, brzo vraća u početno stanje? Čuvajte se onoga što tako naglo rešava problem.
6. Protivi li se tvrdnja načelu uravnoteženosti i zdravom razumu?

Ono što je najvažnije jeste činjenica da lekovito bilje ne prolazi stroga testiranja kojima se podvrgavaju farmaceutski proizvodi. To znači da za većinu takvog bilja nije određena gornja sigurnosna granica doziranja niti su na naučni način proučene njihove nus-pojave, toksičnost, sigurnost dugoročne upotrebe i delotvornost. To takođe znači da niko ne proverava koje sastojke taj proizvod stvarno sadrži i odgovara li uopšte njegov sastav onome što je deklarisano na kutiji ili bočici.

A upravo je lekovito bilje, koje ima dosta jako farmakološko delovanje, zapravo i najopasnije. Biološka aktivnost je dvosekli mač. Evo zašto:

Količina aktivne tvari u preparatu često izuzetno jako varira zbog:

- Neispravne pripreme
- Izbora dela biljke koji se koristi
- Varijacija među samim biljkama
- Prevare

Biljni preparat možda i ne sadrži potrebni sastojak za lečenje bolesti.

Biljni preparat može štetno delovati u kombinaciji sa lekovima koji se uzimaju ili može sam po sebi biti štetan.

Preparat može imati više aktivnih sastojaka, a njegov hemijski sastav i količina mogu varirati od proizvoda do proizvoda.

Izgleda da cela ova priča nije baš bezazlena!

Zapamtite samo jedno: budite vrlo oprezni u tim stvarima. Pogrešno je pretpostaviti da je nešto bezopasno i dobro samo zato što je prirodno.

Sa druge strane, toksične reakcije na biljke su srazmerno retke, dok su ozbiljne reakcije i komplikacije na uobičajene lekove mnogo češće.

Tek kada se organizovano i zakonski budu proveravali različiti preparati i biljni dodaci, bićemo sigurni pri njihovoj upotrebi.

Primena

Zaokupljenost novim otkrićima i "brzim rešenjima" odvlači pažnju od potrebe za zdravim načinom života i dobro uravnoteženom ishranom. Najbolji i siguran način dobijanja vitamina i minerala jesu sveže, cele namirnice. One su prepune svega što je vašem telu potrebno za dobro zdravlje. Preparati sa megadozama mogu biti toksični. Nemojte remetiti prirodnu ravnotežu svog organizma uzimanjem prevelikih količina čak ni inače dobrih stvari.

Zdravlje ne dolazi u boci

Nema takvog napitka ili tableta koje mogu popraviti zdravlje koje je celog života bilo zanemarivano. Uproks tvrdnjama mnogih reklama, iza kojih stoje pojedinci željni velike zarade prodajom skupih preparata, megadoze vitamina i minerala nisu čudotvorni lekovi.

Ima li to smisla?

Ljudi u zapadnim zemljama troše milijarde dolara na prerađenu i fabrički pakovanu hranu iz koje su uklonjeni mnogi hranljivi sastojci. Istovremeno se okreću različitim zamenama i kupuju ih po fantastično visokim cenama. Ne bi li bilo razumnije jesti izvornu hranu, prirodno bogatu svim hranljivim sastojcima?

Zbog sklonosti uzimanju preparata vitamina C, Amerikanci imaju najskuplju mokraću na svetu. Telo može dnevno iskoristiti stotinjak miligrama tog vitamina. Sve ostalo se ispire i mokraćom odnosi iz organizma.

Ne možete jesti cele namirnice, a da pritom ne dobijete potrebnu količinu vitamina i minerala. Na primer, krompir od 160 grama sadrži oko 40% preporučene dnevne količine vitamina C, uz vlakna, niacin i kalijum. To je prirodni multivitamin.

Opustite se i uživajte

Svo sveže voće, integralne žitarice i povrće osiguravaju obilje hranljivih tvari. Ako svaki dan jedete više vrsta ovih namirnica, vaša potreba za vitaminima, mineralima i vlaknima biće podmirena na jednostavan način.

Vaš zadatak:

Uvrstite brokulu u dnevni popis namirnica koje trebate kupiti. Jedna šoljica tog lisnatog zelenog povrća u kuvanom obliku ima 165% preporučene količine vitamina C, 50% vitamina A i 20% kalcijuma uz nešto gvožđa, vitamina B grupe, kalijuma i drugih minerala.

DOBRI IZVORI NAJVAŽNIJIH VITAMINA I MINERALA

Vitamin A - Tamnozeleno lisnato, žuto i narandžasto voće i povrće.

Vitamin B_1 - Integralne žitarice, grašak, pasulj, pšenične klice, krompir, lisnato povrće.

Vitamin B_2 - Zeleno lisnato povrće, integralne žitarice, suve šljive.

Vitamin B_3 - Integralne žitarice, mahunarke, krompir, zeleno povrće.

Vitamin B_{12} - Mlečni proizvodi (nemasni!), obogaćene žitne pahuljice i biljne zamene za mleko.

Vitamin C - Dinja, limun, grejpfrut, narandža, jagode, kupus, paprika, paradajz, krompir.

Vitamin D - Sunčevi zraci.

Vitamin E - Integralne žitarice, lisnato povrće, semenke suncokreta.

Gvožđe - Mahunarke, integralne žitarice, suvo voće, zeleno lisnato povrće.

Kalcijum - Kelj, kupus, brokule, integralne žitarice.

FITOHEMIKALIJE I ANTIOKSIDANSI

Prirodni borci protiv raka

I nutricionisti i naše majke godinama nam govore kako vitaminske tablete nisu zamena za povrće. Danas naučnici shvataju zašto je to tako. Ispostavilo se, naime, da su plodovi voća i povrća prepuni sastojaka koji dokazano smanjuju rizik od raka. To su fitohemikalije i antioksidansi.

Jesu li te fitohemikalije u srodstvu sa vitaminima?

Ne, fitohemikalije nisu ni vitamini ni minerali. One čak nisu niti hranljive materije u pravom smislu reči. “Fito” je latinska reč za biljku. To su prirodne hemikalije koje nalazimo samo u biljkama. Njih nije moguće dobiti iz namirnica životinjskog porekla.

Ono što ove materije čini tako zanimljivim jesu njihovi mnogobrojni i različiti mehanizmi delovanja u odbrani od raka. Lista tih mehanizama svakim se danom povećava zahvaljujući novim otkrićima.

Koliko je takvih hemikalija dosad otkriveno?

Kad vam kažemo da svaka šargarepa i paradajz sadrže na stotine tih sastojaka, imaćete približnu predstavu o složenosti ovih otkrića. Ona nam otvaraju potpuno novo područje u razumevanju ishrane.

Koliko manji rizik od raka može očekivati čovek koji jede više voća i povrća?

Značajno. Više od dve stotine velikih naučnih studija u proteklih 25 godina potvrđuju kako oni koji jedu biljnu hranu imaju upola manju verovatnoću oboljevanja od raka od onih koji retko koriste te namirnice. Takav se pozitivan učinak odražava i na razvoj srčanih bolesti, šećerne bolesti tipa 2 i nekih drugih bolesti vezanih uz način života.

Da li je poznato kako fitokemikalije štite od raka?

Istraživači tvrde da fitokemikalije obično deluju poput blokatora ili supresora.

Fitokemikalije i antioksidansi igraju važnu ulogu u svakom koraku procesa koji dovodi do pojave raka usporavajući, zaustavljajući ili menjajući smer reakcije.

- Blokirajuće tvari deluju na karcinogene (sastojke koji izazivaju rak). One sprečavaju njihovo delovanje na ćelije tela. Na primer:

– Indoli iz krstašica (kupus, kelj, karfiol, brokula) onemogućavaju delovanje nekih karcinogena time što pojačavaju rad enzima debelog creva koji ih deaktiviraju.

– Druge fitokemikalije blokiraju sposobnost bakterija da se pričvrste za površinu ćelije.

- Supresorske tvari, ili tvari koje koče, deluju na ćelije tela tako što se bore protiv malignih promena u njima koje izazivaju slobodni radikali ili karcinogeni.

– One mogu usporiti rast tumora umanjivanjem sposobnosti ćelija raka za reprodukciju.

– Mogu zakočiti rad određenih enzima koji su ćelijama raka potrebni za rast.

Ima li plodova koji sadrže veću količinu tih snažnih boraca protiv raka?

Da, izgleda da ima, iako je taj zaključak najverovatnije površan. Naime, on je samo odraz činjenice da su neke namirnice temeljitije proučavane od ostalih.

- Za prevenciju raka debelog creva najkorisnije su krstašice (biljke iz grupe kupusa).

- Veliki unos voća i šargarepe čini se da značajno smanjuje rizik od raka pluća.

- Ustanovljeno je da su osobe koje svakodnevno konzumiraju luk upola manje izložene riziku da obole od raka želuca od onih koje nikad ne jedu taj plod.

- Soja, koja odnedavno blista poput zvezde na prehrambenom nebu, zaista je zlatni rudnik fitokemikalija koje štite od raka. Studije pokazuju da sojini proizvodi smanjuju rizik od raka na mnogim organima, uključujući dojku, debelo crevo, rektum, pluća i želudac.

Uprkos ovim nalazima, većina naučnika smatra da je smanjenje rizika od raka u suštini povezano sa uzimanjem velike lepeze različitog voća i povrća, a ne konzumiranjem samo određenih odabranih plodova.

Vaše telo ima sposobnost sprečavanja razvoja mnogih bolesti... samo ako ga snabdete visoko hranljivim namirnicama.

Jedu li Amerikanci hranu koja sprečava bolesti?

- 80% ne jede voće ili povrće bogato karotenoidima.
- 82% ne jede krstašice.
- 41% ne jede nikakvo voće.
- 72% ne jede voće ili povrće bogato vitaminom C.
- 84% ne jede hranu od žitarica bogatih biljnim vlaknima kao što su hleb ili žitne pahuljice.

Jedete li vi te dragocene plodove?

Koliko voća i povrća treba dnevno da konzumiramo da bismo bili izloženi takvom učinku?

Većina istraživača slaže se da je to količina od 400 do 600 grama voća i povrća na dan.

To je dosta velika količina s obzirom na to da se u nekim delovima naše zemlje ti plodovi gotovo uopšte i ne koriste.

A što su to antioksidansi? U čemu se oni razlikuju od fitokemikalija?

Kao i fitohemikalije, antioksidansi su takođe hemijski sastojci koje nalazimo u hrani, ali za razliku od prvih, oni nisu ograničeni samo na biljne namirnice. Sam izraz *antioksidans* opisuje posebnu funkciju koju obavljaju — oni pomažu telu da se oslobodi slobodnih radikala, molekula koji mogu oštetiti gene normalnih ćelija i time podstaknuti proces razvoja raka.

Sva je materija, uključujući i sve ćelije našeg organizma, sastavljena od molekula. Sastavni delovi molekula su, pak, atomi, u čijim orbitama oko jezgara kruže elektroni. Molekul je stabilan ako je broj njegovih elektrona paran.

Neki molekuli, međutim, imaju neparan broj elektrona i zbog toga su jako nestabilni. Njih nazivamo slobodnim radikalima. Elektroni iz tih molekula koji nemaju svoj par imaju snažnu potrebu za pronalaženjem “partnera”. Slobodni radikali će iskoristiti elektron iz susednog stabilnog molekula koji time postaje oksidisan. Nastaje novi, oksidisani spoj ili slobodni radikal, koji traži novu žrtvu za otmicu elektrona. Posledična lančana reakcija, u kojoj se oksidacija, i samim time mnoge štete, širi s jednog molekula na drugi, traje sve dok nešto ne zaustavi taj proces. Materije koje imaju sposobnost zaustavljanja takvih lančanih reakcija zovemo antioksidansima.

Možemo li nešto učiniti da u svom organizmu sprečimo stvaranje slobodnih radikala?

Nisu svi slobodni radikali loši. Na primer, telo, između ostalog, uništava otrove pomoću sistema koji se koristi reakcijama oksidacije i slobodnim radikalima. Slobodni radikali su bitni i za delotvorno uništavanje mikroba pomoću belih krvnih zrnaca u telu.

Međutim, slobodni radikali mogu biti i izuzetno opasni kada su u telu prisutni mimo ovih sistema. Ustanovljena je njihova uloga u nastajanju najmanje pedesetak različitih bolesti. Primećeno je kako oni oštećuju DNK i podstiču razvoj raka. Budući da svi živi organizmi proizvode slobodne radikale, ni mi ne možemo izbeći njihovu prisutnost u svom organizmu. Zbog toga je vrlo važno da ojačamo odbranu svog tela unosom antioksidansa.

Puno se govori o vitaminima A, C i E kao antioksidansima. Postoje li i drugi?

Da, oni su mnogo brojniji od tih nekoliko navedenih vitamina. Na primer, prirodni telesni hormon melatonin vrlo je delotvoran antioksidans. Mnoge fitohemikalije istovremeno su i antioksidansi. Međutim, kada već govorimo o antioksidansima, trebamo imati na umu sledeće činjenice:

- Prevelika doza jednog antioksidansa može umanjiti delovanje drugoga. Na primer, velike doze beta-karotina u tabletama mogu iscrpiti zalihu potrebnog vitamina E u telu.
- Kad ih unosimo u izolovanom obliku (u tableti, a ne u plodovima) u velikim dozama, neki antioksidansi mogu postati slobodni radikali.
- Vitamin A je u velikim dozama otrovan za telo, zato se u plodovima on nalazi u obliku provitamina A (beta-karotina i drugih karotinoida) koje onda sam organizam po potrebi pretvara u vitamin A.
- Tablete ne mogu pružiti jednako dobru zaštitu kao i jedenje hrane. Na primer, tablete beta-karotina ne sadrže mnoge druge karotinoide koji su telu potrebni. Hemijski oblik u kojem se vitamin E obično nalazi u tabletama neupotrebljiv je za određene potrebe organizma.
- Korisnost antioksidansa najčešće se istražuje na delovanju hrane, a ne tableta.
- Često merodavna tela za kontrolu lekova nemaju dozvolu za ispitivanje tableta jer se one smatraju prehrambenim artiklom. Stoga katkad ne znamo sa sigurnošću toksičnu granicu, nuspojave, delotvornost ili tačan sastav određenog preparata.

Želite li reći da ne treba da uzimamo tablete?

Ne moramo biti tako isključivi, ali ipak budimo vrlo oprezni pri njihovoj upotrebi. Ako ih već uzimamo, činimo to u vrlo skromnim dozama. Velika količina dobrog često postaje loše. Osim toga, s obzirom na ponudu tolikih vrsta preparata različitog delovanja, povećano uzimanje jednih na račun drugih može poremetiti ravnotežu rada organizma ili čak onemogućiti delotvornost još neotkrivenih i neimenovanih važnih sastojaka.

Možda ćemo jednog dana shvatiti kako je gutanje tableta na račun uzimanja prirodnih plodova čista ludost koja možda polagano vodi čak i u samoubistvo. Ali dokle god u čoveku postoji nestvarna nada da će se jednog dana na tržištu pojaviti čarobna tableta ili napitak koji će rešavati sve moguće probleme, mi ćemo i dalje biti bombardovani bezbrojnim novim “otkrićima” različitih preparata.

Ovo područje “nutricionizma” je srazmerno novo i pruža naizgled beskrajne mogućnosti. Međutim, tek će nam budućnost otkriti mnoge nove istine o ovim čudesnim tvarima čiju važnost tek naziremo.

Primena

Ustanovljeno je da nerafinisane namirnice sadrže tvari koje štite telo od raka i drugih bolesti. Najbolji način iskorištavanja prednosti ove zaštite jeste upotreba što raznovrsnijih plodova voća, povrća i žitarica.

Biljne namirnice sadrže umerene količine belančevina i masnoća i u njima nema holesterola. S obzirom na sve veće razumevanje fiziologije metabolizma belančevina, danas se zna da je ishrana zasnovana na biljnoj hrani optimalna za one koji žele kvalitetan život i dugovečnost.

Navodimo popis voća i povrća poznatog po izuzetnom bogatstvu fitohemikalija i antioksidansa:

Voće: dinja, jagode, šljive, narandže, crveno grožđe, kivi, grejpfrut, belo grožđe, banane, jabuke, paradajz

Povrće: soja, beli luk, kelj, spanać, brokula, cvekla, crvena paprika, luk, kukuruz.

ZLATNO PRAVILO: Jedite svakog dana najmanje tri ploda voća i povrća različitih boja.

Tipična američka ishrana sadrži godišnje ukupno 270.000 kalorija masti. Ishrana zasnovana na skrobu daće samo 73.000 kalorija. Zbog toga možete jesti više, a da pritom ne dobijate na težini. Već su dva do četiri kilograma viška težine povezana s višim postokom smrtnosti. Svaka prekomerna težina ima štetne posledice po zdravlje i dugovečnost.

Kontrola težine

- Reklame i pomodarstvo
- Dijete
- Gazirana pića
- Slatkiši i grickalice
- Izgaranje masnoća
- Kalorije
- Deca
- Idealna telesna težina

REKLAME I POMODARSTVO

Kad je uspeh iluzija

Reklama je neodoljiva. “IZGUBITE 5 KILOGRAMA ZA DESET DANA - s novom naučno potvrđenom formulom!” Osobe koje se trude, koje su obeshrabrene i imaju prekomernu težinu, hvataju se za još jednu slamku. Moraju verovati.

Da li je važno kako se gubi na težini?

Većina onih koji gube na težini veruju da gube masnoće, a uglavnom gube vodu, mišiće i druga vitalna tkiva.

Ljudi teže za sigurnom dijetnom pilulom, ali dosad je ovaj put bio sve drugo nego siguran. Rezultati su nedosledni i u većini slučajeva razočaravajući. Neke dijetne pilule mogu trajno oštetiti zdravlje, a neke su se čak pokazale smrtonosnim.

Mnoge dijete uključuju diuretike (pilule za izlučivanje tečnosti). Budući da se telo sastoji od 70% vode, takve pilule srazmerno lako uklone nekoliko kilograma vode. Na vagi to izgleda dobro — za nekoliko dana. Ali telo postupno uspostavlja ravnotežu nadomeštanjem vode i više nema gubljenja težine.

Prekomerna doza belančevina u suštini će postići istu stvar. Jetra pretvara višak belančevina u ureu u krvi koja prisiljava bubrege da iz organizma izbace vodu. Potrebno je mnogo više vode da se izluče produkti preteranog metabolizma belančevina nego za rastvaranje produkata bilo ugljenog hidrata bilo masnoća.

Neke dijete za brzo mršavljenje zasnivaju se na činjenici da unos velike količine belančevina za vrlo krako vreme dovodi do spektakularnog gubitka kilograma. Međutim, to je opasno. Zbog toga takve dijete obično nadzire lekar i ograničene su na kratka razdoblja, obično oko dve sedmice. Vaga pokazuje niže brojke, ali većina izgubljene težine vraća se za kratko vreme, kad organizam nadomesti izgubljenu vodu.

> **Gubitak na težini...**
>
> ... može biti spasonosan, posebno za one koji boluju od šećerne bolesti, visokog krvnog pritisaka i koronarne bolesti.

> **Dvadeset godina nacionalne borbe protiv gojaznosti doživelo je neuspeh u Americi. Uprkos čitavom nizu programa za mršavljenje, više od 90% osoba u roku od godine dana vraća težinu koju je izgubila.**

Koje druge probleme mogu uzrokovati takve dijete?

Mnoge brze dijete smanjuju unos od 1800 do 2500 kalorija na manje od 500 kalorija dnevno.

Neke od ovih dijeta izgladnjivanja mogu se spustiti čak do 300 kalorija dnevnog unosa. Telo ovaj dramatični pad u kalorijama pogrešno čita kao akutno izgladnjivanje pa u nastojanju da zaštiti važnija tkiva zapravo počinje variti svoje vlastite belančevine (obično u obliku mišića). Pomna ispitivanja su pokazala da kod ovih dijeta do mršavljenja može doći zbog gubitka ne samo masnog tkiva, nego i mišićnog.

Zato pazite! Kad, na primer, mislite da gubite 6 kilograma masnoće, vi zapravo možete izgubiti 2 kilograma masnoće, pola kilograma proteinskog tkiva (mišića) i 3,5 litre vode.

Ako smatrate da morate nastaviti sa dijetom, nastojte uzeti dovoljno kalorija iz belančevina i ugljenih hidrata da sprečite gubitak mišićnog tkiva. Za prosečnu osobu ovo znači najmanje 200 kalorija belančevina i najmanje 600 kalorija ugljenih hidrata dnevno.

Možemo li takvom postupnom dijetom stvarno gubiti na težini?

Osobe osrednje prekomerne težine obično gube pola do jednog kilograma sedmično kod dobro uravnotežene dijete.

Ozbiljno gojazne osobe mogu izgubiti i nešto više. Spori, stalni gubitak na težini ima mnoge prednosti u odnosu na radikalne dijete: on ne dovodi organizam u stanje gladovanja; ređa su i razdoblja popuštanja i neuspeha; lakše se izlazi na kraj sa glađu; imamo dobre izglede da ćemo smršati zbog gubitka masnoća.

Ali možda je najvažnija korist od sporijeg mršavljenja što daje vremena za uspostavljanje novih i zdravijih navika u ishrani. Osoba mora razviti bolji, zdraviji način života kako bi gubitak na težini bio trajne prirode.

MRŠAVI PODACI O CELULITIMA

- Kreme za bedra ne daju trajne rezultate.
- Nema čudotvornih pilula. Mršavi samo vaš novčanik.
- Liposukcija je skupa. Odlazi mast, ali ne i naborana koža.
- Masaže, zavoji i slično — radije sačuvajte novac!
- Ishranom siromašnom masnoćama i smanjenim unosom kalorija izgubićete pola do jednog kilograma sedmično i rešiti se celulita.
- Najbolji savet: ishrana siromašna masnoćama plus redovno aktivno vežbanje.

Silno želim da smršam; nemam strpljenja za spore dijete. Zar ne bi brzi gubitak na težini bio bolji od nikakvog?

Stalno gubljenje i dobijanje na težini jedna je od najštetnijih usluga koju možete učiniti svom telu. Činjenica je da bi ostajanje na prekomernoj težini bilo manje štetno po zdravlje od ovog jo-jo efekta. Ponavljano gubljenje na težini putem brzih dijeta, nakon čega sledi povratak težine, postupno iscrpljuje mišićno tkivo, a nastaje masno. A budući da masnoća sagoreva u mišićnom tkivu, vama će biti sve teže gubiti na težini.

Još su veći problem psihičke posledice. Godinama doživljavati neuspehe i poniženja stvara emocionalne ožiljke koji često ostaju za čitav život. Ljudi koje zavodi čarolija brzog gubitka težine isprva gube kilograme, ali na kraju gotovo uvek završavaju s većom težinom nego pre.

To ne umanjuje činjenicu da su osobe sa prekomernom težinom izložene većem riziku po zdravlje. Češće oboljevaju od srčanih bolesti, visokog krvnog pritiska, šećerne bolesti, bolesti žučnog mehura i raka od ljudi normalne težine. I pre umiru.

Nemojte postati rob vage svakodnevno proveravajući neposredne rezultate za probleme koji su se godinama razvijali. Počnite sa zdravstvenim programom. I budite strpljivi. Upornost se isplati. Iluzija će izbledeti, ali će nagrada biti solidna i trajna.

Primena

Sumnjive su dijete koje obećavaju brzo mršavljenje. Uveravaju vas da ćete izgubiti na težini, ali one često nemaju trajnih rezultata. Ljudi sa prekomernom težinom mogu obično izgubiti pola do jedan kilogram sedmično ako poštuju uravnoteženi program zdrave ishrane i vežbanja. To je mudar način za smanjenje (i održavanje) težine.

Pogrešan način mršavljenja

U ovom poglavlju se navode tri pogrešna načina mršavljenja. Pogledajte ih:

1. Diuretici (pilule za izlučivanje tečnosti)
2. Povećani unos belančevina
3. Dijete izgladnjivanja

Pravilan način mršavljenja

Prelaskom na optimalnu ishranu uz redovno hodanje, možete izgubiti pola do jednog kilograma sedmično. Možda time nećete smršati pre leta, ali je to razuman i zdrav pristup dugoročnom rešavanju suvišnih kilograma. Nastavite da čitate narednih nekoliko poglavlja; bićete iznenađeni!

Kako pomažu biljna vlakna

Jedna od brojnih vrlina vlakana jeste što deluju kao sigurnosni mehanizam protiv prejedanja. Ona vam pomažu da osetite sitost pre nego što ćete uzeti previše kalorija.

Hrani bez vlakana nedostaje ovaj automatski zatvarač. Kad osetite da ste siti, već ste pojeli kalorija za petočlanu porodicu. Snaga volje je jedina prepreka koja stoji između vas i gojaznosti - a svi znamo koliko je to delotvorno.

Hrana siromašna vlaknima

Svim namirnicama životinjskog porekla nedostaju vlakna. Tu ubrajamo meso, mleko, jaja i sir.

Osim toga, proizvođači hrane mlevenjem odstranjuju vlakna iz mnogih namirnica koje ih inače imaju. U ovu kategoriju spadaju šećer, belo brašno, ulja i većina pakovane hrane.

Dobar primer je kukuruzno ulje. Za jednu čajnu kašičicu ulja potrebno je 14 klipova kukuruza. Zamislite da pokušate odjednom pojesti 14 klipova kukuruza. Nemoguće! Ali, lako je sesti i pojesti nekoliko čajnih kašičica ulja u začinjenoj salati i prženoj hrani.

Šta možete učiniti?

Voće, povrće, integralne žitarice i mahunarke bogate su vlaknima. Jedite ih izobilno. Bićete siti davno pre nego što biste se mogli udebljati.

Umesto da pijete sok, jedite čitavo voće sa svim vlaknima!

DIJETE

Zamka brzih rešenja

Svake godine troše se milijarde dolara na dijete i razne druge preparate za mršavljenje, ali su rezultati razočaravajući. Za mnoge je trajno regulisanje težine mnogo teže od pobede nad drogom, duvanom ili alkoholom.

Ne bi li bilo bolje prestati sa pokušajima? Jednostavno ostati debeo.

Da, bilo bi bolje ostati debeo nego prelaziti sa jedne dijete na drugu, sad izgubiti koji kilogram, a posle ga opet dobiti. Istraživanja pokazuju da ovaj jo-jo efekat postupno iscrpljuje važna telesna tkiva kao što su mišići i kosti. Na kraju organizam tako oslabi da postaje sve osetljiviji na bolesti i manje sposoban da izluči masnoće.

A nije li opasno ostati sa prekomernom težinom?

Biti debeo nije zdravo. Prekomerna težina šteti zdravlju i skraćuje život. Samo 4 do 7 kilograma viška stvara merljive promene koje mogu postaviti temelj degenerativnoj bolesti. Za svaka četiri kilograma viška životni vek se može skratiti za čitavu godinu.

Kako onda glasi odgovor?

Ljudi sa prekomernom težinom moraju izvršiti veliku promenu u razmišljanju i ponašanju. Scenario koji se odigrava kod miliona ljudi ide po prilici ovako: nekoliko sedmica najnovije čudesne dijete; flaster preko usta; uzimanje serije injekcija ili pilula; zašiven želudac; premošćavanje creva. I kilogrami nestaju. Proslava! Nova odeća!

Istraživanja pokazuju da je 40 do 50% Amerikanaca u dobi između 35 i 59 godina starosti u svakom trenutku na nekoj dijeti.

Počnite kod svoje dece rano izgrađivati zdrav odnos prema hrani. Ne služite se omiljenom hranom za podmićivanje ili uskraćivanjem kao kaznom. Kad hranu povezujemo sa ponašanjem, ona u detetovom životu dobija mnogo veće značenje nego što je potrebno.

Ali nakon nekoliko dana ovi ljudi se vraćaju svojim prijašnjim prehrambenim navikama i načinu života. Za nekoliko sedmica izgubljeni kilogrami se vraćaju, često sa kamatama.

Programi za mršavljenje često su neuspešni zbog toga što kratkoročno nastoje da reše dugoročne probleme. Vreme je da shvatimo stvarnost: gojaznost može biti ozbiljno, i po život opasno stanje.

U redu, uverili ste me. Šta moram da učinim?

Kontrola telesne težine ne postiže se samo ishranom. Kao šećerna bolest, visoki krvni pritisak, alkoholizam ili pušenje, i gojaznost zahteva sveobuhvatnu promenu načina života.

Prvo, morate se dugoročno opredeliti za bolje zdravlje, a to opredeljenje nećete menjati kada dođe do nekontrolisanog popuštanja i drugih grešaka. Sa takvim opredeljenjem možete ustati kad padnete, početi iznova i istrajati.

Drugo, morate ustanoviti koje vaše navike uzrokuju gojaznost i promeniti ih. To može jednostavno biti izbacivanje gaziranih pića ili smanjenje unosa masnoća i ulja. A možda će zahtevati potpunu promenu ishrane i načina života.

Promena ustaljenih životnih navika čoveku pada najteže. Za mnoge ovaj proces može izgledati preteće. Redovni sastanci sa grupom za podršku uveliko povećavaju izglede za uspeh. Ova vrsta timskog napora gotovo je bezuslovna za one koji imaju više od 13 kilograma viška telesne težine ili su sa njom imali problema više godina.

Treće, ponašanje često zahteva radikalne rezove. Pritom je vrlo važna spremnost da se promenite, čitajte knjige, idite na seminare, pridružite se grupama za vežbanje i sprijateljite se sa zdravstveno osveštenim ljudima. Kontrola težine nije pitanje taštine. Usmerite svoje napore na poboljšanje zdravlja i težina će se pobrinuti sama za sebe.

Vama nije potrebna nova dijeta, već nove prehrambene navike.

Prave žene ne sprovode dijetu.

Na kraju, napravite plan kontrole težine u sklopu trajnog održavanja dobrog zdravlja. On će obuhvatiti ishranu siromašnu masnoćama, a bogatu vlaknima, redovno vežbanje i fizički, mentalni i psihički stav koji odgovara vašim potrebama. Kontrola težine treba biti samo deo celovitog i ispunjenog života, a ne njegova glavna preokupacija.

Takav delotvoran plan je moguć. Mnogi su uspeli. Oduševite se za njega i nemojte posustati.

Za vaše dobro zdravlje

San mnogih ljudi je čudotvorna pilula koja bi, uzeta pre obroka, uklonila sve kalorije.

U odsutnosti takve pilule mi iskušavamo desetine dijeta, trošimo mnogo novca na sprave za vežbanje i članstvo u zdravstvenim klubovima; čak unajmljujemo trenere koji će doći k nama i raditi sa nama kod kuće.

Toliko čitamo o onome šta je za nas dobro a što loše, da slika postaje zamagljena. Današnje reklame su toliko lukavo smišljene da često više ne znamo što bismo uopšte verovali. Da vam pomognemo, evo nekoliko čvrstih činjenica na koje se možete osloniti da biste na zdrav način smršali:

- Uvek doručkujte. Žuri vam se? Pojedite integralno pecivo, dvopek ili suve žitne pahuljice.
- Ponesite ručak da biste izbegli brzu hranu. Klonite se automata za prodaju namirnica.
- Tokom pauze za ručak izađite na brzu šetnju. Pridružite se nekom zdravstvenom klubu.
- Za večeru pripremite jelo siromašno masnoćama koje se lako sprema.
- Jedite pre nego što ćete otići na neki prijem ili proslavu gde ćete biti izloženi iskušenjima.
- Nađite nekoga ko će vam pomoći i sa kojim ćete sarađivati u ostvarivanju ciljeva za smanjivanje težine i radi vežbanja.

DESET NAČELA ZA MRŠAVLJENJE

1. *Razmišljajte dugoročno.* Prečice i planovi za brzo ostvarenje uspeha nikada ne donose trajno rešenje.
2. *Uradite to za sebe.* Poboljšati svoje zdravlje i povećati energiju bolja je motivacija od odlaska na proslavu godišnjice razreda.

3. *Pripremite put.* Ne žurite sa dijetom dok ne budete spremni za dugoročne promene. Vođenje prehrambenog dnevnika pomoći će vam da postanete svesniji onoga što jedete i zašto jedete.
4. *Opredelite se za voće, žitarice, mahunarke i povrće.* U standardnoj američkoj ishrani više od 50% kalorija potiče od masti, šećera i alkohola.
5. *Kontrolišite količinu obroka.* Uzmite manji tanjir. Stavite manju količinu jela, a preostalo sklonite pre nego što počnete jesti.
6. *Jedite tri obrokate dnevno.* Jedenje u redovnim razmacima neće vaš organizam dovesti u stanje izgladnjivanja, zbog čega biste više pojeli.
7. *Držite se svog programa.* Oni koji su uspešni u mršavljenju, svesni su da nisu na privremenoj dijeti — oni počinju novi način života trajno.
8. *Vežbajte.* Vežbanje je prijatno i održava vašu telesnu spremnost. Aktivnost je ključ za uspešnu kontrolu težine, posebno u srednjoj dobi.
9. *Ne preterujte.* Ne prisiljavajte se da ostvarite vrhunski rezultat. Brzi jednosatni hod dnevno odlično je sredstvo za stalnu, zdravu kontrolu težine.
10. *Neka vaše aktivnosti budu takve da vas zabavljaju.* Raditi u vrtu i dvorištu, obavljati kućne poslove, baviti se nekim sportom, voziti bicikl i igrati se sa decom produktivne su aktivnosti. Kako vežbaju deca? Igraju se! I vi se možete tako igrati.

Primena

Dijete su zamke za brzo mršavljenje koje ne daju trajni rezultat. Mnogi ljudi prelaze sa jedne dijete na drugu gubeći na težini trenutno, ali se ona brzo vrati. Ovaj ciklus je obeshrabrujući, poražavajući i često opasan. Doživotno opredeljenje za zdrave navike jedini je siguran put do trajne kontrole težine.

Planirajte na duge staze

U suštini je nemoguće smršati i održati takvo stanje ako ne promenite svoj način življenja. Dijete su krakoročna rešenja dugoročnog

PRAVA OPASNOST javlja se kad ljudi smanje unos masnoća, a zamene ih slatkišima i drugom rafinisanom hranom i grickalicama umesto da jedu više prave hrane kao što su krompir, pirinač, voće i povrće.

problema. Zato većina onih koji su bili na dijeti ponovno vraćaju težinu u roku od godinu dana.

Neka jedenje zdrave hrane postane trajni deo vašeg svakodnevneg života. To je rešenje za kontrolu težine. Možete se rešiti suvišnih oblina i živeti srećnijim, zdravijim životom. Evo kako:

Osnovne smernice za dobru ishranu

Potražite sažetak na strani 292. I vi možete uživati. Pažljivo pročitajte svaki odsek i razmislite kako ga možete ugraditi u svoj način života.

Jeste li se opredelili?

Razmislite za trenutak. Možete li se dugoročno opredeliti za ovakav način ishrane? Jeste li voljni okrenuti leđa zavodljivim ponudama dijeta koje tvrde da “otapaju kilograme”, a usmeriti se na dobro zdravlje?

Razmislite o ovome nekoliko minuta. Zatim sebi postavite sledeće pitanje: “Kako bi bilo da trajno pređem na ovakav način ishrane?” Budite iskreni prema sebi. Dajte onom delu sebe koji želi jesti samo čokoladu isto pravo glasa kao i delu koji obećava da nikad više neće jesti ništa “loše”. Shvatite da je svaki glas krajnost koja postoji u svima nama. Trajne promene dešavaju se negde u sredini i ne događaju se preko noći. To je proces rastenja u kojem novo ponašanje i vrednosti postupno zamenjuju stare.

GAZIRANA PIĆA

Naraštaj zasićen ugljenom kiselinom

Upotreba gaziranih bezalkoholnih pića u našoj zemlji je naglo porasla u poslednjih nekoliko godina. To je navika koja doprinosi gojaznosti, kvarenju zuba i gubitku koštane mase. Celi razvijeni svet preplavljen je koka-kolom, fantom i sprajtom. Danas samo u Sjedinjenim Američkim Državama svaki muškarac, žena i dete dnevno prosečno popije dve limenke gaziranih pića.

Nije li ta navika dobar način da ljudi popiju više tečnosti?

Uzmite čašu vode, dodajte joj 8 do 12 kašičica šećera, umešajte dozu hemikalija — i dobićete omiljeno gazirano piće.

Samo nepotreban dodatni unos šećera putem tih pića stvara najmanje pet nepoželjnih nuspojava:

1. *Neuravnotežena ishrana.* Neka gazirana pića sadrže 120 do 180 kalorija iz čistog šećera bez hranljivih sastojaka. Prosečnoj ženi koja sedi na poslu potrebno je svega oko 1200 do 1600 kalorija dnevno da bi zadržala optimalnu telesnu težinu i dobro zdravlje. Dva ili tri gazirana pića mogu prilično smanjiti potrebnu dnevnu količinu hrane jer sadrže veliki deo tih kalorija. Samim tim dolazi do nedovoljnog unosa mnogih potrebnih hranljivih sastojaka što s vremenom može dovesti do pravih deficitarnih stanja. Isto vredi i za muškarce sličnih zanimanja kojima je dovoljno oko 1800 do 2400 kalorija dnevno.

Bezalkoholna pića spadaju među najveće izvore rafinisanog šećera u razvijenom svetu. Mnogi preko njih dobijaju i do jedne trećine dnevnog unosa šećera. Tinejdžeri u SAD-u unose 44% dnevne količine šećera iz bezalkoholnih napitaka, dok tinejdžerke tim putem unose 40% šećera.

VEĆE doze podstiču potrošnju. Tokom 1950-ih godina koka-kola se prodavala u bočici od 1,8 dl. Vremenom su te male boce zamenjene limenkom od 3,3 dl, a njih su uskoro nadmašile boce od 0,5 l. Danas postoje i boce od 1 i 2 litra, s tim da svakih pola litre donosi 200 novih kalorija!

2. *Skladištenje viška masnoća.* Kad se kalorije iz gaziranih i ostalih bezalkoholnih pića pridodaju kalorijama koje se dobiju iz hrane, često nastaje višak koji se skladišti u obliku masnog tkiva.

3. *Neravnomeran nivo šećera u krvi.* Kalorije dobijene iz jednostavnih šećera lišene su biljnih vlakana i zato brzo ulaze u krvotok, podižu nivo glukoze u krvi i pružaju privremen osećaj snage. Gušterača trenutno reaguje lučenjem insulina koji spušta nivo šećera, zbog čega pada i nivo energije. To podstiče osobu da posegne za sledećim zaslađenim pićem ili slatkišem, čime se krug zatvara i kreće ispočetka.

4. *Produžen proces varenja.* Kada zaslađeno piće stigne u želudac koji već vari ranije dospelu hranu, taj se proces usporava i preusmerava na razgradnju novopridošlih sastojaka. Ukoliko na taj način samo retko i povremeno ometate rad svog želuca, verovatno se ništa strašno neće dogoditi. Međutim, ako to učestalo činite, možete značajno produžiti proces varenja i izložiti svoj želudac stresu.

5. *Obilje kiseline.* Većina pića, uključujući i gazirane bezalkoholne napitke, povećava lučenje želudačne kiseline. Često ta kiselina zaostane u želucu i nakon što popijena tečnost prođe u daljnje delove sistema za varenje.

Ako je šećer tako štetan, nije ni čudo da su dijetalni napitci postali tako popularni. Nije li to dobro rešenje?

Dijetalni napitci rešavaju gore spomenute probleme, ali su te činjenice o šećeru samo početak priče. Većina gaziranih napitaka, naime, sadrži uz šećer brojne konzervanse, pojačivače ukusa, boje i mnoge druge hemikalije. Neke od njih telo mora neutralizovati i eliminisati, drugi pak mogu nadražiti osetljivu želučanu sluzokožu.

Neke kompanije reklamiraju svoja gazirana i negazirana bezalkoholna pića tako što svoj logo ustupaju proizvođačima bočica za dojenčad preporučujući upotrebu svojih napitaka kod ishrane dojenčadi.

Koliko kalorija popijete dnevno?

Napitak	*Veličina*	*Kalorija*
Kafa sa pavlakom i šećerom	1 šoljica	75
Sok od narandže	1 šoljica	110
Gazirano piće	3,4 dl	140
Dijetalno gazirano piće	3,4 dl	0
Obrano mleko	1 čaša	90
Punomasno mleko	1 čaša	160
Mlečni šejk	3,4 dl	425
Pivo	3,4 dl	150
Koktel	1	150
Mineralna voda	3,4 dl	0

Mnogi bezalkoholni napitci, bilo da su dijetalni ili ne, sadrže fosfornu kiselinu. To je jaka hemikalija koja se inače koristi za graviranje u staklu. Ukoliko se hranimo namirnicama životinjskog porekla, mi već ionako konzumiramo previše fosfora koji telo mora ukloniti preko bubrega vezujući ga uz kalcijum. S obzirom na današnju rasprostranjenost osteoporoze, upotreba gaziranih pića značajan je izvor rizika u tom smislu. Činjenica je, naime, da svaki napitak koji sadrži fosfor vezuje i izlučuje određene količine kalcijuma iz kostiju.

Koji je, onda, najsigurniji način zadovoljavanja potrebe tela za tečnostom?

Voda je savršeno piće. Nema kalorija, ne vari se, ne nadražuje sluzokožu i telu donosi upravo ono što mu je potrebno za životne procese. Koliko bismo je trebali piti? Toliko da nam mokraća bude svetla — oko šest do osam čaša vode na dan.

JESTE LI UMORNI? Pijte više vode

Ljudi uglavnom znaju da bi trebali popiti osam čaša vode dnevno, a mnogi i dobijaju toliko tečnosti preko vode, mleka i sokova. Ali prema istraživanju Kornelovog medicinskog instituta, prosečna osoba uz to popije dnevno oko pet čaša (od 2,4 decilitra) kofeinskog ili alkoholnog pića. Oba izlučuju vodu iz tela i tako izazivaju umor, suvu kožu, loše varenje i glavobolju. Koje je rešenje? Ukoliko se nikako ne želite odreći tih navika, nakon svakog alkoholnog pića i svake šoljice kafe i kola pića, popijte čašu vode.

SOK OD NARANDŽE može biti hranljiv, ali nikada nije tako dobar kao prirodni plod narandže. To je, zapravo, narandža lišena vlakana. U upoređenju sa sokom, plod zahteva manje insulina za asimilaciju, delotvornije snižava holesterol, omogućuje lakše varenje, duži je osećaj sitosti i sadrži manje kalorija.

Primena

U proseku popijemo više različitih napitaka nego vode. To znači da dobijamo puno kalorija bez hranljivih materija. Upotreba pića punih kalorija siguran je recept za debljanje. Pređite na vodu — to je piće vitkih osoba.

Inventar

Šta vi pijete? Katkad se čovek iznenadi kada shvati što pije. Na prethodnoj strani nabrojani su neki poznati napitci. Koliko ih obično popijete dnevno? Upišite to na papir i pomnožite tu brojku sa kalorijama koje takvo piće donosi. Saberite i očitajte ukupnu količinu dnevno popijenih kalorija.

Masnoće dobijate zahvaljujući piću

Potrebno vam je 3500 kalorija viška da biste se udebljali za pola kilograma. Uz pretpostavku da preko hrane uzimate onoliko kalorija koliko vam je potrebno za održavanje telesne težine, koliko bi dana bilo potrebno da pijenjem dobijete tih 500 grama na težini?

To možete izračunati ako 3500 podelite sa brojem kalorija koje dobijete iz pića svakoga dana. Na primer, ako ste popili jedno pivo i dve kafe, računica bi bila:

Ukupna količina kalorija iz piva i dve kafe = 300. Ako 3500 podelite sa 300, dobićete 11,6 dana.

Drugim rečima, dovoljno je nešto manje od 12 dana da se udebljate za pola kilograma. Tim tempom možete za godinu dana dobiti nešto više od 13 kilograma samo od pića.

Vaše piće treba da bude voda

Ako ozbiljno mislite da regulišete svoju težinu, izbacite te podmukle tečne kalorije. Prestanite da pijete gazirana pića, voćne sokove, likere, pivo i vino. Vašem je telu potrebna čista voda i ono čezne za njom.

Vaš zadatak:

Smanjite unos kalorija tako što ćete piti više vode, a manje kaloričnih napitaka. Ako ne volite ukus čiste vode, dodajte joj koju kap limunovog soka ili kupujte flaširanu vodu. Što više vode budete pili, to ćete manje posezati za drugim napitcima. Već će ta navika smanjiti unos kalorija i stabilizovati vašu telesnu težinu.

Nemate snage?

Možda ste dehidrirani. Vašem je telu potrebno šest do osam čaša vode uz ostale napitke. Tačnije, budući da kofein iz vašeg organizma ispire vodu, svaki put kada popijete neki napitak sa kofeinom treba da uzmete i dodatnu količinu vode. Nastojte svom telu osigurati dovoljno vode i ono će se pobrinuti da osećaj umora nestane.

SLATKIŠI I GRICKALICE

Narod koji stalno nešto gricka

Mi trošimo velike svote novca na slane grickalice kao što su čips, smoki, štapići, kokice i slično. Najmanje jednako toliko potrošimo i na slatkiše.

Ali međuobroci su nam potrebni, zar ne? Negde sam čitao da čovek teško može dobiti sve hranljive materije bez njih.

Ovakva je misao rođena nakon jedne studije izvršene na deci. Ali ona se odnosi samo na onu decu koja inače ne dobijaju hranljive, dobro uravnotežene obroke ili na onu koja za vreme obroka nemaju dovoljno apetita.

Većina nas, međutim, nema pravog pojma što to znači biti stvarno gladan. Decu od rođenja gotovo stalno hranimo i ta se navika prenosi iz godine u godinu sve do odrasle dobi. Mi smo postali narod koji stalno nešto gricka.

Smatra se da je takvo preživanje dobar način mršavljenja. Jedete pomalo tokom čitavog dana. Zbog toga niste nikada gladni pa se ne prejedate.

Količina kalorija koju dobijamo od slanih i slatkih grickalica i napitaka može na kraju biti tolika da ne bismo trebali ništa drugo pojesti čitav dan.

Pretpostavimo, na primer, da za užinu pojedete krofnu sa marmeladom i popijete zaslađenu kafu sa pavlakom. Nakon ručka popijete bezalkoholni napitak i pojedete kockicu čokolade, a kasnije poslepodne popijete još jednu zaslađenu kaficu sa pavlakom uz tri keksa.

Uveče, pak, uzmete tipični televizijski obrok: gazirani napitak, nešto čipsa i pet krekera sa sirom. Ako vam ove navike zvuče poznato, bilo bi jako dobro da ozbiljno pripazite jer sve ove grickalice zajedno daju oko 1500 kalorija. Stara američka poslovica glasi: Što više grickalica, to šire pantalone. Činjenice svedoče da su mnogi uspeli regulisati svoju telesnu težinu jednostavnim izbacivanjem grickalica.

Ali mnogi ljudi ne mogu preživeti dan bez grickalica.

To je zato što jedu obroke od rafinisanih namirnica, siromašnih biljnim vlaknima, a bogatih šećerom bez dovoljno složenih ugljenih hidrata (skroba). Doručak od zaslađenih žitnih pahuljica i soka od narandže brzo se svari, kao i krofna sa kafom. Jednostavni šećeri jurnu u krvotok, povise nivo glukoze u krvi i naglo daju privremeni osećaj snage.

Ali to ne traje dugo jer nivo šećera u krvi opadne pod uticajem insulina i dolazi do osećaja slabosti i klonulosti kojeg se možemo osloboditi samo nekim napitkom ili grickalicom.

Doručak od kuvanih integralnih pahuljica, crnog hleba i nekoliko čitavih plodova voća pružaće, s druge strane, organizmu dovoljno stabilne energije koja može potrajati tokom čitavog prepodneva.

Želite li reći da ne treba da konzumiramo grickalice?

Upotreba grickalica je navika koja se može pobediti. Uz redovne kvalitetne obroke osećaćete manju potrebu za njima.

Reklame nas uveravaju da nam je između obroka potrebna obnova energije. Ali većina tih grickalica u suštini su bezvredna hrana: kafa, kola napitci, sir, gazirana pića, kokice, kolači, salame, mlečna čokolada, napolitanke, čips, krekeri, uštipci, bombone itd.

KALORIJE IZ GRICKALICA I NAPITAKA

Užina	Zaslađena kafa sa pavlakom	75
	Krofna sa marmeladom	255
Nakon ručka	Bezalkoholno piće	140
	Kockica čokolade	295
Kasno poslepodne	Zaslađena kafa sa pavlakom	75
	Keks (3 kom.)	350
Uveče uz televizor	Gazirani napitak	140
	Čips (10)	125
	Krekeri sa sirom (5)	90
Ukupno kalorija iz grickalica i napitaka		**1545**

Studija o grickalicama

Na jednom velikom Univerzitetu grupa studenata dobila je za doručak žitne pahuljice, dvopek, voće i jedno jaje. Nakon četiri sata želudac im je bio prazan.
Nekoliko dana posle ti su studenti dobili isti doručak, ali su dva sata kasnije dobili sendvič sa maslacem od kikirikija ili komad pite od bundeve sa čašom mleka. Nakon šest do devet sati deo doručka još se uvek nalazio u želucu.
Jedna osoba je dobila komadić čokolade dvaput pre podne i dvaput tokom poslepodneva. Oko 13 sati nakon doručka, više od polovine hrane još uvek se nalazilo u želucu.

Osim toga, osobe čiji se obroci većinom sastoje od biljne hrane bogate vlaknima i koje svom želucu omogućuju odmor između obroka, imaju manje problema sa varenjem. Idealan bi bio razmak od četiri do pet sati među obrocima.

Ako imate problema sa lošom varenjem, žgaravicom, razdražljivošću, nesanicom, koncentracijom, gasovima ili dobijanjem na težini, uzrok tome može biti i navika jedenja između obroka. Tri obroka dnevno, bez međuobročnog grickanja, mogli bi rešiti mnogo toga.

Šta učiniti kad osećam da nešto moram pojesti?

To je idealan trenutak da popijete veliku čašu vode. Ona nema kalorija i ne vari se. Jednostavno prolazi kroz organizam i sve temeljito ispire.

Ako već morate pojesti nešto tvrdo, uzmite komad svežeg voća ili sirovog povrća.

Međutim, najbolji način da odbijete napada želje za grickanjem jeste da se setite kako će kalorije koje uštedite izbegavanjem ovih grickalica postepeno rastopiti neželjene obline vašeg tela.

Iako uzrečica “Jednom u ustima, zauvek na bokovima” ne mora uvek biti tačna, ne treba sumnjati u činjenicu da će vam biti potrebne šire pantalone što više grickalica pojedete.

Primena

Konzumiranjem grickalica dobijate toliko kalorija kao da ste pojeli dodatni veliki obrok! Mnogi mogu regulisati svoju telesnu težinu jednostavnim ukidanjem navike jedenja izmedu obroka. I vi to možete postići tako što ćete jesti odgovarajuće obroke bogate složenim

ugljenih hidratima i vlaknima. Oni će vam osigurati dovoljno stalne energije koja vam je potrebna da izdržite do sledećeg obroka.

Upozorenje: Međuobroci mogu biti opasni

Zastanite za trenutak i pomislite na hranu koju jedete između obroka. Posežete li za sočnom jabukom ili odmotavate komadić slatkiša? Grickate li sirovo povrće ili kopate po vrećici sa čipsom? Većina se opredeljuje za namirnice bogate šećerom, masnoćama i solju da bi preživela od jednog do drugog obroka. Višak kilograma koji te osobe nose svedoči o njihovoj odanosti toj nezdravoj navici.

Ako želite smršati, morate se rešiti navike grickanja između obroka. Evo nekoliko saveta koji će vam pomoći da izvršite tu promenu:

Nemojte grickati iz pogrešnih razloga

Ljudi jedu između obroka iz mnogih razloga, a ne samo zbog gladi. Nekima je to način oslobađanja od stresa. Drugi se osećaju krivim ako uzmu kratak predah. Za njih je grickanje način kojim opravdavaju potreban odmor. Treći, pak, to čine iz dosade.

Jedete li između obroka samo kad ste gladni ili grickalicama zadovoljavate druge potrebe?

ZAPAMTITE!

Svakih dodatnih 900 grama telesne težine umanjuje vaš životni vek za dva meseca. Jedanaest kilograma viška mogu vas stajati i do dve godine života.

Započnite sa dobrim doručkom

Ukoliko se želite odupreti navici jedenja između obroka, počnite sa obilnim doručkom. On treba da vam pruži obilje složenih ugljenih hidrata za trajnu energiju. Neka integralne žitarice, bogate složenim ugljenih hidratima, budu glavnina tog obroka.

Pazite na spoljne podsticaje

Mnoge navike, uključujući i jedenje između obroka, povezane su sa signalima iz vaše okoline. Na primer, u trenutku kada prolazite pokraj automata za hranu, u vama se može javiti želja za slatkišem. Neke televizijske reklame mogu takođe izazvati želju da otvorite vrećicu čipsa. Šta podstiče vašu želju za grickanjem?

Promenite ponašanje

Kako se boriti protiv želje da nešto pojedete između obroka? Tako što ćete, kada se ona javi, imati spremnu neku drugu aktivnost kojom ćete zameniti uobičajenu naviku i popuniti nastalu prazninu. Ako ste jako opterećeni poslom pa vam je potrebno olakšanje, pođite u kratku brzu šetnju do ugla i natrag. Popijte čašu vode umesto uobičajenog

USVOJITE NAVIKU OBILNOG DORUČKA

Žitne pahuljice - kuvane pahuljice od raznovrsnih integralnih žitarica sa bananom, breskvama, bobičastim i drugim voćem.
Sveže voće - sve vrste, posebno južno voće i dinja
Hleb - od inetegralnog brašna
Belančevine - tofu sir (sir od soje), namazi od mahunarki ili malo maslaca od orašastih plodova

gaziranog pića. Ako nešto morate pojesti, uzmite plod voća ili sirovog povrća.

Vaš zadatak:

Nemojte uveče jesti i započnite jutro obilnim doručkom, pa preskočite prepodnevne užine. Ove dve navike pomoći će vam da dobro izgledate i da se bolje osećate.

IZGARANJE MASNOĆA

Oslobodite se gojaznosti

Danas je vežbanje sve modernije. Obujte patike. Obucite trenirku. Dobro se oznojte. Većina se nažalost oseća nedorasla tom zadatku. U našoj zemlji se samo 17% odraslih muškaraca i 4% odraslih žena bavi nekom telesnom aktivnošću triput sedmično po pola sata ili više.

Čuo sam da bih trebao da pretrčim 16 kilometara kako bih se oslobodio kalorija dobijenih iz voćnog sladoleda.

Postoje i druge mogućnosti sagorevanja kalorija. To možete učiniti spavajući petnaest sati ili gledajući televiziju dvanaest sati. Naravno, problem je u tome što u danu nemamo dovoljan broj sati da bismo se spavanjem mogli rešiti kalorija iz tog sladoleda uz sve kalorije iz ostalih obroka. Zato je vežbanje tako važno. Ono vašem organizmu pomaže da brže potroši kalorije.

Telo je poput motora koji neprestano radi. Brzina kojom telesni motor radi u praznom hodu naziva se bazičnom metaboličkom brzinom (BMR). Što motor brže radi, to više goriva troši.

Međutim, kada prekinemo dovod goriva i ne uzimamo dovoljno kalorija, unutrašnji mehanizam tela smanjuje rad motora u praznom hodu. Dostupno gorivo sada sagoreva sporije. Ova funkcija spašava život u slučaju gladi, ali deluje poražavajuće na osobu koja pokušava da izgubi na težini.

Više ne možemo biti ravnodušni prema epidemiji gojaznosti u razvijenom svetu. Prekomerna telesna težina ubija prvenstveno podsticanjem koronarne bolesti, moždanog udara i mnogih vrsta raka. Gojaznost deset puta povećava rizik od šećerne bolesti kod odraslih i snažno pridonosi hroničnim bolestima i invalidnosti.

Nurses' Health Study, Univerzitet Harvard

MENOPAUZA?
Aktivne žene su manje sklone simptomima menopauze kao što su navala vrućine, zabrinutost, depresija i nesanica.

Da li je moguće sprečiti takvo smanjenje bazalnog metabolizma?

Aktivnost ubrzava telesni metabolizam pa tokom vežbanja sagoreva više kalorija. Ista posledica traje nekoliko sati nakon završetka aktivnosti. Zbog toga se mnogi ljudi osećaju energičnijim za vreme i neposredno nakon vežbanja. Taj osećaj odražava stanje bazalnog metabolizma. Redovni program vežbanja omogućava mršavljenje podsticanjem metabolizma na brže sagorevanje kalorija.

Koliko mi je dnevno potrebno kalorija?

Množenjem svoje idealne težine (vidi tabelu na strani 205) sa 22 dobićete približni broj kalorija koje biste trebali dnevno unositi da biste zadržali *status kvo* uz fizičku neaktivnost — to je vaš BMR. Većina ljudi troši još dodatnih 30% kalorija svog BMR-a na telesne aktivnosti. Ukoliko saberete te dve vrednosti, znaćete koliko kalorija treba svakog dana da unesete da biste zadržali svoju telesnu težinu.

Ako, na primer, dosta sedite, a idealna telesna težina vam je 68 kilograma, vaše će BMR potrebe biti oko 1500 kalorija. Trideset posto od te vrednosti je 450 kalorija, koje su potrebne za sve vaše aktivnosti. Zbir tih dveju vrednosti iznosi 1950 kalorija. Ako želite smršati, morate smanjiti broj ovih unesenih kalorija (jesti manje) ili povećati njihovu potrošnju (više vežbati). Negativnom ravnotežom energije vi prisiljavate telo da troši svoje vlastite rezerve — masnoće.

Zar se mišićno tkivo ne pretvara u masnoću kad osoba stari?

Ne, mišićno se tkivo ne pretvara u masnoću. To se fiziološki ne može dogoditi. Međutim, kada ljudi postanu manje aktivni, njihovi mišići se smanjuju, a njihov se BMR polako usporava.

DECA SA PREKOMERNOM TEŽINOM
Mnoga debela deca već imaju viši krvni pritisak, viši nivo insulina, masnoća i lošeg holesterola u krvi što ih čini osetljivijim na bolesti. Delimično je to povezano i sa nedovoljnim vežbanjem. Nekada su deca išla pešice u školu, dok se danas veliki broj njih vozi do škole različitim prevoznim sredstvima.

Mišići su prava telesna peć - u njima sagorevaju masnoće. Verovatno je veća mišićna masa kod muškaraca razlog zbog kojeg oni mogu jesti više od žena, a da ipak brže gube na težini.

Prehrambene navike često nisu prilagođene ovoj smanjenoj aktivnosti pa se višak kalorija nakuplja, a telo skladišti masnoće na brojnim mestima uključujući prostor oko mišićnih vlakana.

Važno je shvatiti da u mišićima sagorevaju masnoće. Kad postoji više mišićnog tkiva, masnoće će brže i delotvornije sagorevati. Sa druge strane, nedostatak vežbanja i "režim mršavljenja gladovanjem" prouzrokovaće gubitak mišića. Ako takva situacija duže potraje, dalji gubitak na težini može postati gotovo nemoguć zato što kalorije više nemaju gde da sagorevaju.

Da li je trideset minuta vežbanja triput sedmično dovoljno?

Najbolji program vežbanja za ljude koji žele zadržati kondiciju jeste 30 minuta aktivnosti dnevno uz izmenjivanje vežbi izdržljivosti (hodanje, trčanje, vožnja biciklom...) i vežbi snage (dizanje tegova, gimnastika). Ali oni koji žele izgubiti na težini, moraju uložiti više truda i vežbati jedan sat na dan.

Koje je najbolje vreme za vežbanje?

Dobro je vežbati u bilo koje doba dana, kad god pronađete vremena za to. Još je bolje ako unapred isplanirate vežbanje i odredite njeno mesto u dnevnom rasporedu aktivnosti. Neki vole vežbati odmah ujutru i odraditi tu svoju obavezu. Nakon toga osećaju snagu za suočavanje sa novim danom i skloniji su konzumiranju manjih količina hrane, dok je istovremeno organizam podstaknut na sagorevanje većih količina kalorija.

Hodanje ima nekoliko važnih prednosti pred većinom ostalih fizičkih aktivnosti:
- manja je mogućnost povreda;
- ne zahteva posebnu opremu - jastučiće za dlanove i kolena, naočare, kacige, rukavice ili štapove;
- ekonomičnije je - potreban vam je samo novac za par dobrih cipela.

Koji je najbolji način bavljenja telesnom aktivnošću?

Najsigurnije i najbolje je brzo pešačenje, a plivanje je odmah na drugom mestu. Ljudi koji imaju bolju telesnu kondiciju mogu izabrati teže načine vežbanja.

Započnite polako sa onom aktivnošću koja je primerena vama. Nije toliko važno koliko ćete brzo vežbati. Pri potrošnji kalorija računa se ukupno pređena udaljenost i trajanje neke aktivnosti. Neki ljudi moraju početi sa samo pet minuta aktivnosti nekoliko puta na dan. Osoba koja hoda pet minuta, a nosi 30 kilograma viška, sagoreće više kalorija od one koja nosi samo 10 kilograma viška ukoliko pređu jednaku udaljenost.

Ako želite steći kondiciju, navucite patike i krenite putem kojim ćete se osloboditi gojaznosti... i nastavite tako hodati kroz celi život.

Primena

Redovni program vežbanja pomaže vam da mršate tako što podstiče vaš metabolizam i jača mišiće. Osim toga, vežbanje takođe povećava vašu energiju i izdržljivost i podiže duh. Vežbanje je investicija koja se višestruko isplati.

Važne informacije

Pročitajte još jednom pažljivo ovo poglavlje i odgovorite na sledeća pitanja:

1. Koliko puta dnevno treba vežbati osoba sa prekomernom težinom?
2. Koji je najsigurniji i najbolji način vežbanja?

Odgovori na ova dva pitanja važni su zato što zajedno čine opis drugog elementa delotvornog programa mršavljenja: vežbanja.

Srećom, ono ne mora biti posebno iscrpljujuće ili naporno. Vi ne morate raditi na spravama ili trčati maraton. Jednostavno nabavite udobne cipele za hodanje i iziđite napolje.

Nemate vremena za vežbanje

U naše vreme svi žive u velikoj užurbanosti. Čak i deca i penzioneri imaju prenatrpane dnevne rasporede. Pronaći pola sata za svakodnevno vežbanje zvuči poput neostvarivog sna.

Mnogi zaposleni ljudi rešavaju taj problem tako što ustaju nešto ranije. Neki hodaju za vreme polusatne pauze na radnom mestu. Drugi se vole opuštati u večernjim šetnjama. Budite kreativni i ustanovićete da ćete uvek imati vremena za prioritetne aktivnosti u svom životu. Neka vežbanje postane jedna od njih.

Ljudi koji redovno hodaju dva do pet kilometara dnevno manje oboljevaju od srčanih bolesti, raka i šećerne bolesti, manje su gojazni i ređe se prehlade.

Biće i dana kad...

Naravno, biće dana kad nećete uspeti odraditi ono što ste želeli. Kada se to dogodi, jednostavno pođite u kraću šetnju. Izlet do kraja ulice ili krug oko kuće ili zgrade bolji su od neaktivnosti.

Nemojte težiti za savršenstvom i onda prestati sa aktivnošću ako ste je jedanput izostavili. Kod izgradnje zdravog načina života istrajnost je mnogo vrednija od savršenstva.

Ako se dobro ne oznojim, ništa neću postići

Možda ste već čuli kako treneri i sportisti kažu da ništa nećete postići ako se dobro ne oznojite. Zaboravite tu tvrdnju. Obično pešačenje je dovoljno da održi vašu kondiciju i podstakne pojačanu aktivnost vašeg metabolizma. Da bi bilo korisno, vežbanje ne mora boleti.

U društvu je bolje

Jedna od najboljih strana pešačenja jeste da to ne morate činiti sami. Hodanje u društvu podstiče na komunikaciju. Mnogi bračni parovi ustanovili su da su takvom aktivnošću učvrstili svoj odnos. Brojni prijatelji uživaju u međusobnom druženju pa kilometri brzo prolaze.

Vaš zadatak:

Pešačite svakodnevno. Ukoliko nemate kondicije, počnite sa svega desetak minuta na dan, pa postupno povećavajte vreme. Ako hodanje kombinujete sa pravilnom ishranom, ono će postati delotvoran način da svoju težinu držite pod kontrolom. Možete se učlaniti i u neko gimnastičko društvo u kojem će vam planirani programi pomoći da steknete dodatnu snagu i elastičnost.

KALORIJE

Pravljenje kaloričnih bombi

Čovek uzima zdrave, hranljive namirnice i pretvara ih u kalorične bombe. To je sa tehničke strane lako učiniti, ali se u suštini radi o opasnom poslu. Međutim, mi to često činimo bez razmišljanja.

Uzmimo kao primer jabuku. Ona ima mnogo vitamina, minerala i vlakana, ali samo 70 kalorija po plodu. Ako jedemo jabuke u takvom izvornom obliku, donose nam samo dobro. Ali ako ih zasladimo ili pravimo od njih jabukovu kašu — mi udvostručujemo njihove kalorije. Iz soka je uklonjen najveći deo biljnih vlakana, a kalorije su koncentrisane. Za mnoge ljude najpopularnija je pita od jabuka i ponekad je to jedini način na koji oni konzumiraju taj plod. A ta je poslastica nutricionistička katastrofa — jedna kriška može, naime, lako sadržavati i do 500 kalorija.

Umesto toga mogli bismo pojesti mnogo jabuka uz istu količinu kalorija!

U tome i jeste stvar. Trebali biste pojesti najmanje šest jabuka da dostignete ovu kaloričnu vrednost. A dobro znate da to ne možete učiniti odjednom. Već nakon drugog ili trećeg ploda osećate se sitim.

Ili uzmimo krompir kao primer. Sam po sebi ovaj je prezreni gomolj predivna hranljiva namirnica. Pre nekoliko godina jedan se naučnik odlučio na eksperiment (što svakako nije preporučljivo). Celu godinu nije jeo ništa drugo osim krompira. Na svoje iznenađenje ostao je dobrog zdravlja i snage.

U razvijenim, industrijalizovanim zemljama u kojima ljudi mogu sebi priuštiti obilje kalorijskih bombi, a to znači ishranu bogatu mesom, ribom i jajima, kao i namirnice prepune šećera, masnoća i soli, vlada epidemija srčanih bolesti, raka, visokog krvnog pritisaka, gojaznosti i šećerne bolesti.

Sklonost određenim namirnicama nije urođena. Mi je usvajamo i negujemo.

Ali kako danas jedemo taj plod? Krompir težine oko 200 grama sam po sebi ima oko 120 kalorija. Ali, ko jede krompir u tako jednostavnom obliku? Pogledajte na dnu strane neke načine na koje obično poslužujemo tu namirnicu, kao i paralelni porast kalorija.

A to je samo vrh ledenog brega. Sveže salate prelivamo masnim umacima. Većinu voća pretvaramo u sok i pite, ili ga konzervišemo u gustom sirupu. Čak i kad kuvamo sveže povrće, obično mu dodamo maslac ili neki sos čime možemo udvostručiti i utrostručiti njegovu kalorijsku vrednost. Nije zato ni čudo što ljudi imaju problema sa težinom.

Šta možemo učiniti kako bismo promenili ovaj trend?

Rešenja su srazmerno jednostavna. Uostalom, sklonost prema određenim namirnicama nije urođena. Ona se usvaja i neguje. Zamenimo loše navike dobrima, a to ćemo postići upornošću i odlučnošću.

Možemo započeti sa upotrebom većih količina jednostavno pripremljenih prirodnih namirnica. U to ubrajamo proizvode od integralnih žitarica kad što su crni hleb, žitne pahuljice od čitavog zrna, integralni pirinač i testenina. Uključimo u svoju ishranu i raznovrsno povrće. Odličan izbor su krompir i mahunarke kao što su pasulj, grašak, sočivo, soja, bob i slično. Uživajte i u voću. Kad god je moguće jedite sveže, cele plodove bez dodatka šećera. Ako ogulite i pojedete narandžu, dobili ste mnogo veću hranljivu vrednost i mnogo manje kalorija nego da ste popili sok od narandže. Kada jedemo povrće u izvornom obliku, ono sadrži puno biljnih vlakana i jako je siromašno kalorijama.

Odričući se u većini obroka kaloričnih bombi, vi ćete moći jesti veću količinu hrane, osećaćete se punima i sitima, a ipak gubiti na težini.

KALORIJE SE RAFINISANJEM KONCENTRIŠU

Jabuka (80 kalorija)	**Kolač od jabuke (480 kalorija)**
Krompir (120 kalorija)	**Krompir sa pavlakom i maslacem (390), Prženi krompir (450), Pomfrit (460), Čips (1000)**

Da bismo se odrekli onoga što nam je ukusno i na što smo navikli, potrebna je velika odlučnost i upornost.

Vreme je da se odlučimo za ono što je najzdravije!

VI MOŽETE JESTI

OVO	ili	OVO

Kalorija je približno jednako, ali je zapremina bitno različita!

1,3 kg jabuka	110 g čokolade
5 pečenih krompira	140 g mesa
5 klipova kukuruza	3 dl mlečnog šejka
25 srednjih šargarepa	mali čokoladni kolač

Čokolada koju poklanjamo nosi u sebi nerešivu tajnu: Kako može 500 grama čokolade uvećati vaše obline za 1 kilogram?

Primena

Mi nemamo urođene sklonosti prema određenim namirnicama; navike se uče i razvijaju. Ako se trudimo da izbegavamo "kalorične bombe" i uživamo u prirodnoj hrani siromašnoj masnoćama, moći ćemo pojesti veću količinu hrane, osećati se sitima i još uvek gubiti na težini.

Koliko vam je kalorija dnevno potrebno?

Koliko kalorija smete pojesti, a da vam telo ne počne skladištiti višak u obliku masnog tkiva? Da biste to ustanovili, izračunajte koliko je vašem organizmu potrebno kalorija da se održi u životu u razdoblju od 24 sata.

Vaša bazalna metabolička brzina (BMR) jeste brzina kojom će telo sagoreti kalorije kad biste celi dan ležali u krevetu. Izračunajte svoju bazalnu metaboličku brzinu tako što ćete svoju idealnu telesnu težinu izraženu u kilogramima (tabela na str. 205) pomnožiti sa 22.

BMR kalorija dnevno

Idealna težina _____ x 22 = _____ kalorija

Ako se ne bavite nekim posebnim programom vežbanja ili ne obavljate teški fizički rad, toj vrednosti trebate dodati još 30% BMR kalorija da biste zadovoljili potrebe tela nastale umerenom aktivnošću. Na primer, ako je rezultat BMR kalorija 1500, trebaće vam još dodatnih 450 kalorija. Izračunajte koliko vam je kalorija potrebno za aktivnosti množenjem svojih BMR kalorija sa 0,3.

Kalorije za dnevne aktivnosti

BMR kalorije _____ x 0,3 = _____ kalorija

Poslednji korak u tom izračunavanju jesta sabiranje BMR kalorija i kalorija potrebnih za aktivnosti. Rezultat koji ćete dobiti označava količinu kalorija koje možete sagoreti tokom jednog dana. Ako pojedete više od te količine, vaše će telo višak kalorija uskladištiti kao masnoću. Ako jedete manje od toga, ono će trošiti uskladištenu masnoću i vi ćete gubiti na težini.

Dnevno sagorevanje kalorija

BMR ____ + aktivnost ____ = ____ kalorija

Katastrofalan uticaj kaloričnih bombi

Ukoliko biste se hranili optimalnom ishranom, bilo bi jako teško uneti prekomernu količinu kalorija jer je integralna hrana bogata vlaknima i siromašna masnoćama. Međutim, kad jelima počnete dodavati masnoću, budite vrlo oprezni! Pogledajte šta se događa sa sledećim namirnicama:

Hrana	*Kal.*	*Dodana masnoća*	*Kal.*	*Ukupno kal.*
Zelena salata i paradajz	40	+ preliv sa sirom	160	200
Hleb od crnog brašna	65	+ maslac	70	135
Brokula (1/2 šoljice)	35	+ sos sa sirom	130	165
Sojino jelo ili kuvana riba (180 g)	220	+ tartar sos	100	320
Pečeni krompir sa salsom	135	+ maslac i pavlaka	180	315
Obrano mleko	90	punomasno mleko		160
Pečena jabuka sa urmama i orasima	100	pita od jabuka		480
Ukupno kalorija	*658*	*Ukupno kalorija*		*1775*

Vaš zadatak:

Izbegavajte "kalorične bombe". Nastojte da smanjite upotrebu ulja, maslaca, preliva i sosova kojima "obogaćujete" hranu. Vreme je da kazaljka na vagi krene u smeru koji ide vama u prilog!

DECA

Kako se najbrže udebljati

Deca se u razvijenom svetu sve brže debljaju. Od gojaznosti danas širom sveta pati oko 22 miliona dece u dobi do 5 godina. Broj veoma gojazne dece se povećao tri puta za zadnjih 25 godina.

To je teško poverovati. Zar danas nismo svesniji važnosti zdravlja nego ikada pre?

Svesnost o važnosti načina života za dobro zdravlje sve je raširenija među odraslima, ali ne i među decom. Sve više odraslih osoba pokušava da se bavi nekom telesnom aktivnošću i zdravije da se hrani. Čak i stariji ljudi čitaju časopise o zdravlju i posećuju predavanja sa tom tematikom. Iako se u školama uče neke činjenice o ljudskom organizmu i zdravlju, a postoji i predmet telesna i zdravstvena kultura, to je još uvek nedovoljno. Osvešćivanje naših mladih u pogledu preventivnih mera i zdravog načina života uveliko zaostaje za brojnim reklamama i medijskim uzorima koji svedoče o sasvim drukčijim životnim vrednostima.

Nije li gojaznost kod dece najčešće nasledna?

Geni imaju određenu ulogu u određivanju nečije telesne težine, ali to nije jedini uzrok. Presudnu ulogu ima vaspitanje i okolina u kojoj dete odrasta — što se vidi i iz činjenice da se u proteklih pedesetak godina postotak gojazne dece naglo povećao. Ljudski geni se ne mogu tako brzo menjati.

Kod dece se sve više pojavljuje šećerna bolest tipa II (bolest odraslih), a zdravstveni stručnjaci strahuju od velikog porasta zdravstvenih problema. Sve dosadašnje studije ukazuju na gojaznost kao jedan od važnih faktora tog porasta.

Danas su razvijena društva stvorila uslove koji omogućuju razvoj gojaznosti. Nekada su deca trčala kući iz škole da se presvuku i iziđu u dvorište na igru. Penjala su se po stablima, vozila biciklom, klizala, igrala razne igre i driblala košarkaškom loptom. Danas ona u proseku dnevno gledaju pet do osam sati televizijskog programa. Čitava današnja kultura zasniva se na manje telesne aktivnosti, a više jedenja.

Kolika je verovatnoća da debelo dete bude debelo i kao odrasla osoba?

Oko 80% tinejdžera sa prekomernom težinom ostaće takvi i kad odrastu. Značajno povećanje adolescentne gojaznosti imaće ozbiljne posledice u budućnosti. Prelaz na različite dijete izgladnjivanjem ne pruža zadovoljavajući odgovor na taj problem.

Uzrokuje li gojaznost bolesti već u detinjstvu?

Povišena telesna težina u detinjstvu stvara preduslove za srčane bolesti, žučne kamence, šećernu bolest tipa II, visoki krvni pritisak, rak i ozbiljnu gojaznost posle u životu. Osim toga, gojazna deca imaju već u mladosti više ortopedskih problema i više bolesti gornjih disajnih puteva. A to je samo jedna strana medalje. Često takva deca pate od velikih društvenih i psihičkih problema. Zastrašuje nagli porast

Trendovi težine kod tinejdžera idu u pogrešnom smeru!

U SAD-u 22% dece ispod 12 godina ima prekomernu težinu, ali se ta brojka penje i do 57% kod tinejdžera izmedu 13 i 17 godina. Mnogi roditelji nisu svesni tog problema i više od 80% njih veruje da su njihova deca fizički u vrlo dobrom stanju. Na hiljade školske dece ima ozbiljnih problema sa težinom koja negativno utiče na njihovo zdravlje i aktivnosti, kao i na prihvatanje od strane vršnjaka.

Za ovu decu i njihove porodice gojaznost je pravo prokletstvo. Ukoliko se za njih ništa ne učini, ona će najverovatnije biti osuđena na doživotnu društvenu bedu, odbacivanje i značajno povišen rizik od ranog razvoja većih zdravstvenih problema.

Pratite emocionalni život svog deteta. Neka deca jedu kad su nervozna ili nesrećna; druga kad su sama ili zanemarena. Problemi u tom smislu mogu započeti tokom razvoda roditelja ili drugih problematičnih situacija i šokova u detetovom životu. Pokušajte zadovoljiti emocionalne potrebe svog deteta. Ali IZNAD SVEGA nastojte da se vaša deca osećaju bezuslovno voljena.

ozbiljne depresije, poremećaja u ishrani, upotrebe droga, samoubistava i nasilja među tinejdžerima.

Šta možemo učiniti u vezi sa ovim sve većim problemom?

Glavni uzroci debljine kod dece isti su kao i kod odraslih - mnogo vremena provode u sedenju i gledanju televizije, jedu slatkiše između obroka, piju gazirana pića bogata bespotrebnim kalorijama, prerađene i koncentrisrane namirnice svima su dostupne i vrlo omiljene. Pravilna ishrana i životne navike moraju biti briga cele porodice jer je detetu posebno potrebna potpora roditelja i bliskih osoba. Čak i ako ostali članovi porodice nemaju prekomernu težinu, svi će imati koristi od zdravijeg načina života.

Sedam tajni kojima možete sprečiti debljanje svog deteta

Klinički psiholozi i pedijatri smatraju da bi se gojaznost kod dece mogla gotovo potpuno sprečiti kada bismo od malih nogu učili decu da se drže sledećih razumnih navika, pre nego što samostalno počnu birati hranu i postanu zavisnici od televizije:

- Dajte deci tri obroka na dan, uvek u isto vreme, i neka se sastoje od mnogo žitarica, mahunarki, svežeg voća i povrća.
- Pregledajte ostavu i ormare pa uklonite sva iskušenja u obliku nezdrave hrane. Za međuobroke ponudite voće i sveže povrće.
- Neka se dete nauči piti mnogo vode. Ograničite upotrebu gaziranih pića i drugih sokova i napitaka.
- Omogućite detetu najmanje jedan sat aktivnog vežbanja na dan, po mogućnosti napolju, na svežem vazduhu.
- Sate provedene u gledanju televizije treba nadomestiti redovnim vremenom za učenje i čitanje, ili igrom.
- Detetu je potrebno mnogo sna. Mnoga su deca hronično umorna. Stavite ih u krevet dovoljno rano da se probude na vreme za obilan doručak.
- Obogatite detetov život raznovrsnim sadržajima - posete biblioteci, učenje sviranja nekog instrumenta, ručni rad, porodični izlasci i slično.

Mudri Solomon je rekao: "Uči dete prema pravom putu, pa i kad ostari, neće odstupiti od njega." (Priče 22,6)

DA LI JE VAŠE DETE U KRIZI?
Spašavanjem deteta možete spasiti celu porodicu

Primena

Sati provedeni pred televizorom, u kompjuterskim igricama i na internetu, kao i dostupnost visokokaloričnih grickalica, stvaraju naraštaj super debele dece. Njihova gojaznost predodređuje ih za niz bolesti povezanih sa načinom života, a stvara im i ozbiljne psihičke probleme. Porodica može pomoći ovakvoj deci usvajanjem ispravne ishrane i životnih navika. Dobro zdravlje deteta u suštini je porodična stvar.

Ne tako mali dečače

Jedanaestogodišnji dečak ima prekomernu telesnu težinu. Budući da je najdeblji u razredu, ostala deca ga često zadirkuju. Sebe smatra sporim i nespretnim pa odbija da učestvuje na časovima fizičke i zdravstvene kulture i u vanškolskim sportskim programima. Umesto toga provodi poslepodne kod kuće gledajući televiziju, igra video igrice, ispija gazirane napitke, jede čips i druge slatkiše.

Njegovi roditelji uče kako način života utiče na zdravlje i zadovoljstvo. Nastoje promeniti način života, a u tome žele pomoći i svom sinu. Nakon savetovanja sa stručnom osobom, doneli su sledeći plan:

1. Svojim primerom trebaju podstaknuti promene u domu

Budući da deca uče preko onoga što gledaju i slušaju, roditelji su shvatili da moraju biti bolji primer svom sinu. Odlučili su da će redovno vežbati i da neće jesti između obroka. Možete li i vi biti bolji primer svojoj deci i drugima u porodici? Šta možete učiniti?

2. Kao roditelji, trebaju stvoriti okruženje potpore unutar porodice.

Da bi pomogli svom sinu u suzdržavanju od jedenja između obroka, prestali su kupovati gazirana pića, čips i keks. Ove visokokalorične napasti zamenili su dobrom starom navikom jedenja voća i povrća. Takođe su ograničili svoje vreme gledanja televizijskog programa i zabave pomoću kompjuterskih igara.

3. Važno je uključiti i ostale članove porodice

Dečak nije baš ćutke prihvatio promene u svom životu, ali su se njegovi glasni protesti stišali kad se u proces uključila cela porodica. Roditelji su mu objasnili razloge za promene. Takođe su pažljivo saslušali njegove primedbe. Zajedno su odlučivali koje će nove recepte isprobati. Uveče bi se dečak odlučio na vožnju biciklom dok su njegovi roditelji pešačili. Promene su najpre teško podnosili, ali su ih nakon nekog vremena usvojili i postale su zabavne.

Ljudi su skloni da se odupiru promenama kod najbližih. Ali ako im objasnite zašto vršite te promene i zatražite njihovu pomoć, otpor se može preokrenuti u potporu.

IDEALNA TELESNA TEŽINA

Rasprava o pravilnoj težini

"Ja nisam debeo", kaže jedan komičar. "Samo sam prenizak za svoju težinu!" Ali bilo da su niski ili visoki, malo je ljudi zadovoljno svojom težinom.

Kako mogu znati jesam li predebeo?

Težina je veoma individualna stvar, ali postoje i tačno određene smernice u tom pogledu. Prema definiciji, gojazna je ona osoba čija je težina 20 ili više posto iznad idealne. Osoba sa idealnom težinom od 55 kilograma bila bi gojazna sa stvarnom težinom od 66 kilograma ili više. Sa druge strane, prekomerna telesna težina je povećanje od 10 do 19% iznad idealne težine. Naša zamišljena osoba sa idealnom težinom od 55 kilograma bila bi prekomerne telesne težine sa 60,5 do 65 kilograma.

Kako određujemo idealnu težinu?

Idealnu težinu možemo izračunati na više načina. Jedan od njih je da očitamo tu vrednost iz gotovih tabela. Došlo se, naime, do zaključka da od idealnog odnosa između telesne visine i težine zavisi i očekivana, optimalna dužina života. U ovom poglavlju prikazujemo tabelu sastavljenu na osnovu podataka koje je prikupilo osiguravajuće društvo Metropolitan Life. Vrednosti su različite zavisno od pola i debljine (jačine) kostiju.

Kako se procenjuje debljina kostiju?

Iako većina ljudi prilično dobro zna kolika im je visina i težina, malo im je teže odrediti debljinu kostiju. U tu svrhu postoje različita merenja. Najjednostavnije pouzdane rezultate možete dobiti merenjem obima ručnog zgloba (a nekada nožnog članka). Generalno, ženski ručni zglob sa opsegom od 13,3 centimetara ili manje pokazuje da se radi o nežnim kostima, između 13,4 i 15,1 cm o srednje jakim kostima, a sve iznad toga smatramo jakim kostima. Kod muškaraca

Gojaznost skraćuje očekivani životni vek i izlaže čoveka povećanom riziku od sindroma bolne pete, loma karličnih kostiju, kao i osteoartritisa kukova i kolena. Svi moramo jednog dana da završimo život, ali ne moramo neizbežno završiti život kao bogalji. Zato smršajte što pre!

su sve kosti ispod 15,1 centimetar tanke, a iznad 17,8 centimetara jake.

Mnogi atletičari bi na takvom testiranju ispali predebeli!

Da, to je tačno. A evo o čemu se zapravo radi. Fudbaleri, na primer, imaju veću mišićnu masu od prosečnog čoveka. Istovremeno, njihov je organizam snabdeven veoma malom količinom masnoće. Kod njih bi bilo veoma važno razlučiti koliki postotak telesne težine otpada na masnoće, a koliki na ostala tkiva uključujući mišiće. To se može najbolje izračunati putem hidrostatičkog (podvodnog) vaganja. Masnoća pluta i pod vodom teži manje nego na vazduhu. Razlika tih dveju težina omogućava izračunavanje postotka masnog tkiva u nečijem telu.

Težina jednog fudbalera uvek je iznosila više od dopuštenog maksimuma. Jednostavno nije mogao smršati. Kada je konačno bio poslan u specijalizovanu ustanovu gde je izmeren pod vodom, ustanovljeno je da su masnoće u njegovom telu iznosile samo 5% težine (kod

Tabela idealne težine odraslih ljudi zavisno od debljine kostiju

Osiguravajuće društvo Metropolitan Life
Težine uključuju pola kilograma lagane kućne odjeće

MUŠKARCI				ŽENE			
Visina bez cipela (cm)	Tanke kosti (kg)	Srednje kosti (kg)	Jake kosti (kg)	Visina bez cipela (cm)	Tanke kosti (kg)	Srednje kosti (kg)	Jake kosti (kg)
157,5	52-55	54-60	58-65	152,5	46-50	48-54	52-59
162,5	54-58	57-63	61-68	157,5	49-52	51-57	54-62
167,5	58-62	60-66	64-72	162,5	52-55	54-61	58-66
172,5	61-65	64-70	68-76	167,5	55-59	58-64	62-69
177,5	65-69	67-74	72-80	172,5	58-63	61-68	65-73
182,5	68-73	71-79	76-85	177,5	62-67	65-72	69-78
187,5	72-77	75-83	80-89				
192,5	76-81	80-88	84-94				

Opis osobe sa prekomernom težinom:

- Preskače doručak
- Uzima velike zalogaje; jede prebrzo
- Ne pije dovoljno vode
- Malo ili uopšte ne vežba
- Veoma soli hranu
- Voli pića sa kofeinom
- Stalno nešto gricka
- Jede uglavno rafinisanu hranu — beli hleb, beli pirinač, sokove, slatkiše, sladoled i drugo.

muškaraca na masnoće otpada oko 10 do 15% ukupne idealne težine, a kod žena 15 do 20%). Gotovo sva njegova "prekomerna" težina odnosila se na mišiće!

Postoje li i neki drugi načini izračunavanja postotka težine koji otpada na masnoće?

Merenje podvodne težine prilično je neprikladan i složen postupak. Za to je potrebna specijalizovana oprema i bazen.

Srećom, postoje jednostavniji i praktičniji testovi. Jedan od njih je merenje nabora masnoća na telu. Stručno zdravstveno osoblje u tu svrhu koristi posebnu spravu nazvanu kaliper. Njime se mere kožni nabori na različitim delovima tela i onda se, uz odgovarajuće tabele, mogu sa priličnom točnošću izračunati postoci telesne masnoće.

Međutim, nestručni pojedinci mogu i sami sprovesti sličan jednostavan test. Oslobodite levu stranu trbuha od odeće. Odmah ispod poslednjeg rebra povucite kožu i masnoću prema napred odvajajući je od mišića. Držite je između palca i kažiprsta i stisnite je. Ako je prostor između vašeg palca i kažiprsta veći od 2 centimetra, u nevolji ste jer je postotak masnog tkiva u vama značajno prevelik!

Gojaznost može biti opasna. Neretke su posledice različite bolesti, invalidnost i prerana smrt. Uz prestanak pušenja i smanjenje količine holesterola u krvi, postizanje i zadržavanje idealne telesne težine najveća je usluga koju možete sebi učiniti.

Primena

Važno je znati svoju idealnu težinu. Studije pokazuju da ljudi čija je težina blizu tog ideala žive duže i zdravije. Nastojte izračunati koliko ste blizu (ili daleko) od svoje idealne težine.

Vaga priča

Kućna vaga svedoči o našim navikama ishrane i vežbanja. Ona takođe može približno predvideti naše zdravlje u godinama koje dolaze.

Kliničke definicije težine

U odnosu na idealnu težinu, manjak od 10% smatra se "premalom težinom", višak od 10% "prekomernom težinom", a višak od 20% "gojaznošću".

Normalna težina

Ako je vaša težina negdje oko 0-9% iznad idealne, onda ste u sigurnom rasponu. Redovnim vežbanjem i zdravom ishranom povećaćete energiju i izdržljivost dok će vam težina istovremeno ostati stabilna.

Prekomerna težina

Ako je vaša težina 10-19% iznad idealne, smatrate se osobom sa prekomernom telesnom težinom. Vaša težina je dosegla nivo na kojoj može negativno delovati na vaše zdravlje i vašu sliku o sebi. Važno je da odmah preduzmete korake kako biste je regulisali. Nastojte da vam optimalna ishrana i dnevna vežbanje postanu prioriteti u načinu življenja.

Gojaznost

Ako vaša težina prelazi 20% iznad idealne, trgnite se! Vaše je zdravlje u opasnosti i morate odmah preduzeti određene mere. Nemojte dopustiti da se išta isprečí između vas i svakodnevnog vežbanja. Naučite se pripremati zdrave obroke i pretvorite u delo načela koja ste naučili u prethodnih sedam poglavlja. Ako sada promenite svoj način života, smršaćete i osećaćete se godinama mlađi i uživaćete u dužem i zdravijem životu.

Vaš zadatak:

Kad osećate da biste najradije digli ruke od svega, vaša okolina vam može biti velika potpora. Pronađite nekoga ko je takođe zainteresovan za mršavljenje. Zajednički rad pomoći će vam da svoje ciljeve postignete dvaput lakše - i sa dvostrukim užitkom. Beležite povremeno svoju težinu i izložite svoj napredak na vidno mesto kako biste i dalje bili motivisani.

DORUČAK

Sa elanom u novi dan

On može povećati vašu energiju, produžiti vreme koncentracije i pomoći vam da smršate. O čemu se radi? To je dobar doručak.

Mnogi ljudi ne mogu ni primirisati hranu kada se probude. Uobičajeni doručak odraslih jeste šoljica kafe pripremljena na brzinu. Sve veći broj dece odlazi u školu bez ikakvog doručka.

Zašto se moramo zamarati doručkom?

Jedna grupa naučnika je deset godina proučavala posledice različitih vrsta doručaka kao i posledice neuzimanja doručka na ljudima različite dobi.

Jednoglasno su zaključili da dobar doručak može pomoći deci i odraslima da budu manje razdražljivi, delotvorniji u radu i da osećaju veću snagu. Deca koja doručkuju dobijaju bolje ocene na testovima. Stalni dotok energije očigledno stabilizije nivo glukoze u mozgu, poboljšava mentalne funkcije i produžava koncentraciju.

Iz rezultata drugih studija došlo se do zaključka da je obilan i zdrav doručak povezan sa manje hroničnih bolesti, dužim životnim vekom i boljim zdravljem.

Dobar doručak je onaj koji osigurava najmanje trećinu dnevnog unosa kalorija. Započnite dan sa integralnim žitnim pahuljicama, hlebom od crnog brašna i nekoliko svežih plodova voća i ustanovićete da nivo vaše energije ostaje visok tokom celog prepodneva.

HRANA JE POPUT GORIVA. Moždane ćelije ne mogu uskladištiti glukozu tj. energiju. Ukoliko ne doručkujete, osetićete nepotreban umor još u prepodnevnim satima i nećete se moći dobro koncentrisati na rad.

Zašto sok od narandže i keks nisu tako dobri?

Vama je za doručak potrebno više biljnih vlakana. Iako ih organizam ne može svariti, ona upijaju vodu dok se kreću kroz želudac i creva. Tako nastaje sunđerasta masa koja deluje poput blage prepreke hranljivim sastojcima koji zbog toga ne mogu biti prebrzo apsorbovani.

Sa druge strane, namirnice bez vlakana, posebno zaslađena hrana i pića, brzo prelaze u krvotok i uzrokuju nagle poraste i padove nivoa šećera u krvi. Ne treba se čuditi kada ljudima koji ne doručkuju ili pojedu namirnice bez biljnih vlakana u kasnim prepodnevnim satima energija i delotvornost naglo opadnu.

Ali ja ne osećam nikakvu glad do deset - jedanaest sati.

Verovatno je najveći razlog tome obilan večernji obrok. Kada čovek legne da spava nakon bogate večere, njegov želudac ostaje još dugo vremena zaposlen varenjem hrane. Budući da je tokom spavanja varenje sporije, nešto hrane sve do jutra ostane u želucu. Ali i tom našem organu je izuzetno potreban odmor. Iscrpljeni želudac nije spreman za obilni doručak.

Koje je rešenje?

- Uzmite laganu večeru najmanje četiri sata pre odlaska na spavanje ili je po mogućnosti čak i preskočite.
- Između večere i odlaska na spavanje ne jedite i ne pijte ništa osim vode.

Ako učinite to dvoje, vaš će želudac biti spreman za primanje bogatog doručka nakon dugog noćnog posta i odmora.

Neće li mi preskakanje doručka pomoći u mršavljenju?

Začudo ne. Naučna istraživanja su dokazala da je istina zapravo potpuno suprotna. Naime, osobe koje preskaču doručak osećaju veću glad i uzimaju više grickalica i hrane tokom dana da bi nadoknadile taj nedostatak. One se, takođe, suočavaju sa značajnim smanjenjem korisnosti u kasnim prepodnevnim satima.

ŠEĆER ODMAH UJUTRU?

Da, milioni ljudi započinju svoj dan nekim desertom u obliku čokoladnog napitka, kolača, komada torte ili krofne. Sledećih četrnaest sati oni nastavljaju sa tom pogubnom navikom grickanja različitih slatkiša, keksa, bombona, čokoladica i kolačića. U međuvremenu sve to skupa zalivaju gaziranim pićima prepunim raznih štetnih sastojaka.

> **“Još nisam sreo osobu sa prekomernom telesnom težinom koja ne preskače doručak i ne jede grickalice kasno uveče.”**
>
> *Dijetetičar Pat Harper, Američko udruženje dijetetičara*

Ali ja nemam vremena za doručak.

Mnogi ljudi imaju naviku ostajanja na nogama do kasno, a onda ujutru spavaju što je duže moguće. Iako neki pojedinci zaista delotvornije rade noću, većina se ipak ne uklapa u takav raspored.

Nastojte leći u krevet dovoljno rano da biste se ujutro probudili osveženi i ustali na vreme. Započnite dan ispijanjem jedne ili dve čaša vode da biste isprali i osvežili želudac nakon višesatnog noćnog odmora. Navucite trenerku i aktivno vežbajte; pođite, na primer, u brzu šetnju. Istuširajte se i obucite. Zatim pripremite i pojedite topli doručak.

To se odnosi i na decu. Stavite ih na spavanje dovoljno rano da mogu ustati na vreme i pridružiti se porodici za doručak.

Navika uzimanja takvog doručka pružiće vam snagu, povećanu koncentraciju i osećaj zadovoljstva i zdravlja. Neće biti potrebe da umirujete svoj apetit različitim grickalicama prepunim nezdravih kalorija i bolje ćete vladati svojim osećajima.

Nije li to dobar način da otpočnete dan?

Kako izabrati zdrave žitne pahuljice

U naše vreme nije lako izabrati žitne pahuljice. Da li vam je stalo do toga da dobijete potrebna vlakna ili najmanju moguću količinu masnoća i šećera? Želite li pahuljice od integralnog žita ili obogaćene vitaminima? Možda kupujete one koje traže deca? Vodite računa o onome šta piše na kutijama tih proizvoda. Neke vrste pahuljica imaju više šećera nego meda, i više soli nego oraha. Po mogućnosti proverite spisak sastojaka. Ako je voće zastupljeno u manjem postotku od šećera, ne kupujte ih.

- Kupujte pahuljice od integralnih žitarica (time smanjujete rizik oboljevanja od raka). Proverite sastojke da biste bili sigurni da su pšenica i zob cele i nerafinisane, i da je pirinač smeđ - integralan. Mekinje su takođe dobre za upotrebu.

- Proverite količinu biljnih vlakana u proizvodu. Stručnjaci za rak savetuju da bismo dnevno trebali uzimati do 40 grama biljnih vlakana (većina nas uzme 10 do 15 grama na dan). To znači da trebate jesti mnogo integralnih žitarica zajedno sa voćem, mahunarkama i povrćem. Ukoliko imate problema sa tvrdom stolicom i zatvorom pokušajte u svakom obroku uzeti 15 grama vlakana.

- Smanjite upotrebu jednostavnih šećera. Nije važno da li je u pitanju med, smeđi šećer, neki sirup, slad ili voćni sok. Svi oni imaju slične karakteristike. Koristite žitne pahuljice koje imaju najviše do pet grama dodanog šećera po obroku.

- Ograničite unos soli sa pahuljicama. Tražite one sa najmanjom količinom natrijuma.

- Pripazite na masnoće. Većina žitnih pahuljica je siromašna masnoćama, ali ukoliko želite brže da smršate, budite oprezni sa granulisanim muslijem jer količina masnoća u njemu može biti nešto veća. Držite se žitnih pahuljica koje nemaju više od tri grama masnoće po obroku.

- Zašto ne biste sami napravili smesu žitnih pahuljica od različitih žitarica? Možete kupiti zobene, pirinčne, ječmene, pšenične i kukuruzne pahuljice. Skuvajte ih u sojinom mleku i naseckajte u njih nešto svežeg voća, dodajte suvo grožđe ili urme i nekoliko komadića orašastih plodova. Dan ste izvrsno započeli! Sada ste spremni za dnevne napore.

Primena

Dobar doručak podstiče vašu energiju, povećava koncentraciju i daje vam osećaj dobrog raspoloženja. Istraživanja su pokazala da postoji povezanost izmedu zdravog doručka i smanjenog oboljevanja od hroničnih bolesti, dužeg života i boljeg zdravlja.

Dobro iskoristite dan

Mnogi naučnici ističu važnost doručka. Ako želite dobro iskoristiti dan, opskrbite svoj organizam već ujutru pravilnim gorivom. Pitanja koja slede pomoći će vam u preispitivanju vaših jutarnjih prehrambenih navika.

Upitnik o doručku

1. Preskačete li često doručak? Mama je bila u pravu! Doručak je najvažniji dnevni obrok. Ako ga preskačete, započinjete dan u nepovoljnijem položaju od onih koji su dobro doručkovali.
2. Ustajete li na vreme da možete na miru doručkovati? Ako ne, kako možete promeniti svoj raspored aktivnosti da biste imali vremena za hranljivi jutarnji obrok?
3. Jeste li ujutro gladni ili vam se tek posle otvara apetit? Prethodne stranice nude vam dva rešenja za ovaj problem.
4. Da li je vaš uobičajeni doručak bogat biljnim vlaknima iz voća i integralnih žitarica? Vlakna i složeni ugljenih hidrati iz integralnih namirnica omogućuju stalni dotok energije, što ne možete dobiti iz

većine prerađenih namirnica. To će vam pomoći da se osećate snažnim tokom celog prepodneva.

5. Da li je vaš doručak bogat masnoćama i holesterolom? Tradicionalni doručak od jaja i kobasica može biti najpogubniji dnevni obrok. Ti proizvodi su pretovareni masnoćama, holesterolom i solju. Žumanca jako podižu nivo holesterola u krvi. Zamenite te namirnice zdravim alternativama.

Vaš zadatak:

Neka dobar doručak dobije prednost u vašem jutarnjem rasporedu aktivnosti. Pratite svaku promenu u nivou energije i produktivnosti do koje će doći kada uvedete tu zdravu naviku u svoj život.

SIGURNOSNA FORMULA

Jedite više, a težite manje

Svaka druga odrasla osoba u našoj zemlji ima prekomernu telesnu težinu. Uprkos brojnim dijetama u poslednjim decenijama, statistike se menjaju nagore.

To zvuči prilično obeshrabrujuće

Tačno, ali mi moramo biti svesni da u svakome od nas živi osoba sa idealnom telesnom težinom - ona je samo možda skrivena iza oblina uzrokovanih neumerenošću, naslagama obeshrabrenja i mnogih pogrešnih shvatanja. Mi moramo pronaći tu osobu i krenuti sa obnavljanjem zdravlja, energije i samopouzdanja koji su predugo bili zakopani.

Kako to učiniti?

Tako što ćemo se opredeliti za način života koji održava zdravlje, povećava energiju, smanjuje rizik od mnogih bolesti, jača samopouzdanje, umanjuje izdatke za hranu; pritom smemo jesti koliko god želimo, a ipak ćemo gubiti na težini bez osećaja da smo gladni.

To je neostvariv san

Ne, nije. Gojaznost nastaje kada unesemo više kalorija nego što ih telo iskoristi za telesnu aktivnost i održavanje vitalnih funkcija. Ovaj višak kalorija skladišti se u masnom tkivu. Kada se nakupi 7000 suvišnih kalorija, na našem se telu nataloži novi kilogram masnoća.

Ukoliko svaki dan u svoj jelovnik nadodate samo jedan namaz maslaca od 100 kalorija viška, za godinu dana ćete se ugojiti za 4,5 kilograma telesne masnoće. Sa druge strane, ako izostavimo desert od 500 kalorija sedam dana iz svog jelovnika, uklonićemo pola kilograma telesne masnoće u tom kratkom vremenu.

Tajna uspeha leži u nalaženju načina da umesto manje hrane jedemo manje kalorija.

To zvuči protivrečno!

Današnji svet je prepun protivrečnosti. Popularni časopisi i televizijski ekrani prepuni su lepih, vitkih ljudi koji u reklamama jedu visokokalorične namirnice koje goje. Supermarketi nude preko 25.000 različitih, privlačno upakovanih proizvoda sa koncentrisovanim kalorijama, dok časopisi istovremeno nametljivo reklamiraju najnoviju dijetu za brzo mršavljenje. Restorani "brze hrane" vrebaju s gotovo svakog ugla nudeći hranu koju možete poneti kući - ali lišenu hranljivih sastojaka.

Savremena prehrambena tehnologija pretvorila je jeftinu, niskokaloričnu i voluminoznu hranu u skupe, visokokalorične bombe malog volumena. Danas je moguće u samo nekoliko zalogaja pojesti onoliko kalorija koliko ih se nekada nalazilo u čitavom obroku. Nije ni čudo što su ljudi gladni i nezadovoljni - i što se prejedaju.

Kako se to događa?

Procesom prerade iz tri i po kilograma šećerne repe oduzima se masa, biljna vlakna i hranljivi sastojci da bi se dobilo manje od pola kilograma čistog šećera. Savremeni čovek dnevno unese prosečno preko 20% ukupne količine kalorija preko takvog šećera i drugih rafinisanih zaslađivača.

Tehnologijom se iz 14 klipova kukuruza izvlači jedna čajna kašičica kukuruznog ulja koje se, zajedno sa njegovih 110 kalorija, može odjednom progutati. Ovakve slobodne masnoće i ulja čine dodatnih 20% dnevnog unosa kalorija savremenog čoveka.

Žitarice, lišene biljnih vlakana i hranljivih sastojaka, mogu se pretvoriti u alkohol. U razvijenim zemljama prosečna osoba unosi oko 9% kalorija u tom obliku.

Saberite upravo navedene postotke. Shvatićete da oko pedeset posto savremene ishrane na Zapadu čine prerađene i koncentrisane kalorije lišene vitalnih hranljivih sastojaka i korisnih biljnih vlakana - to je sigurna formula za gojaznost.

Kako onda mogu smršati?

Ako volite jesti, a ipak želite izgubiti na težini, onda...

Jedite više...

- svežeg i u pari kuvanog povrća, ali škrtarite sa sosovima i začinima za salate;
- integralnih žitarica - kuvanih žitnih pahuljica, smeđeg pirinča, hleba od integralnog brašna i testenine;
- gomoljastog i drugog povrća - krompira, bundeva i svih vrsta mahunarki; svežeg voća.

Upotreba ovih namirnica u prirodnom obliku hranljiva je, zasitna, srazmerno je jeftina i siromašna kalorijama.

UPOZORENJE: Prerađivanje hrane može biti štetno po vaše zdravlje.

Jedite manje...

- rafinisane, prerađene i koncentrisane hrane. Ona je bogata kalorijama i skupa, a siromašna je hranljivim materijama i biljnim vlaknima;
- mesa i mlečnih proizvoda sa visokim postokom mlečne masti. Iako su te namirnice hranljive, one sadrže malo vlakana i male su zapremine, a jako su bogate masnoćama i kalorijama. Meso i sirevi, na primer, u svom sastavu imaju i do 80% masnoća.

Još nešto:

- Pijte mnogo čiste vode - šest do osam čaša dnevno. Gazirana pića čuvajte za posebne prilike.
- Svakodnevno žustro hodajte. Budite u tome uporni dok ne postignete kondiciju koja će vam omogućiti najmanje 30 minuta hoda bez zamaranja ili zadihanosti.
- Čuvajte se trenutaka slabosti:
  – Ako će vas jedan keks povući da pojedete čitavu kutiju, ne dirajte ni prvi.
  – Ne kupujte nezdravu hranu koja će vam posle biti kamen iskušenja. Ako je nemate pri ruci, nećete ni doći u iskušenje.
  – Ako vam je dosadno, nezadovoljni ste ili se osećate usamljeno, izađite iz kuće i prošetajte, popijte čašu vode, čitajte neku knjigu, pozovite prijatelja/prijateljicu koji će vas podržati u zdravom načinu življenja.

Možete se u tim trenucima i počastiti prirodnom hranom kao što su ohlađeno grožđe, sočne lubenice ili hrskavi štapići od šargarepe.

- Okrenite se i duhovnim izvorima kao pomoći u usvajanju zdravih navika. Stvoritelj vas može podupreti na putu prema boljem i zdravijem životu.

Vreme je da prestanete sa neuravnoteženim dijetama i gladovanjem koje vas čini frustriranim i nezadovoljnim pa na kraju počnete jesti i više nego pre. Usvojite zdrav način života i usmerite svoje navike prema doživotnom boljem zdravlju. Izbegavanjem popularnih trendova i izborom prave ishrane možete jesti veću količinu hrane i još uvek gubiti od pola do jednog kilograma sedmično.

Primena

Možete jesti zdravih namirnica koliko god želite, a ipak gubiti na težini. Tajna je u tome da znate koju hranu trebate jesti, a koju izbegavati. Integralne biljne namirnice koje pomažu održavanju dobrog zdravlja sprečavaju nastanak mnogih bolesti, idealne su i za smanjenje telesne težine i njeno trajno održavanje na željenoj vrednosti.

Izbor hrane

Za većinu ljudi sticanje kontrole nad sve širim strukom zahteva koreniti preokret u ishrani. U donjoj tabeli sažeta su načela za izbor hrane iznesena u ovoj knjizi.

Saveti za gubitak težine: Važan je stav

Razmišljajte o stotinama namirnica koje možete jesti, a ne o onima koje ne smete.

Budite ljubazni prema sebi. Potrebno je vreme da se prilagodite novom načinu ishrane i života. Budite strpljivi i ne odustajte nakon prve greške. U sebe trebate ulagati dugoročno. Nastavite tim putem prema vitkosti i zdravlju.

Jedite slobodno koliko god želite sledeće namirnice:

- Voće: sve sveže voće
- Povrće: sve vrste povrća (avokado i masline umereno)
- Mahunarke: pasulj, grašak, sočivo, leblebije
- Žitarice: integralne žitarice, hleb, testeninu
- Orašaste plodove: jedite ih svakodnevno u malim količinama.

Osam koraka do trajne kontrole težine:

1. Neka osnovne namirnice u vašoj ishrani budu voće, povrće, žitarice, mahunarke i druge biljne namirnice u neprerađenom obliku.
2. Zaboravite na "brze" dijete. Usvojite optimalnu dijetu. (Pogledajte smernice na strani 288.)
3. Smanjite upotrebu ulja, maslaca, preliva i drugih masnoća koje dodajete hrani.
4. Pažljivo čitajte etikete na prehrambenim proizvodima i birajte namirnice koje su siromašne masnoćama, šećerom i solju.
5. Pijte čistu vodu. Izbegavajte visokokalorične napitke.
6. Odviknite se od grickanja između obroka. Započnite svaki dan obilnim doručkom koji smanjuje potrebu za prepodnevnim grickalicama.
7. Svakodnevno vežbajte.
8. Povežite se sa drugima koji dele vaše interesovanje za pozitivne promene u načinu života.

Prirodni lekovi

- Ishrana
- Vežbanje
- Voda
- Sunčevo svetlo
- Umerenost
- Vazduh
- Odmor
- Pouzdanje u božansku silu

ISHRANA

Vrhunska dijeta

Broj vegetarijanaca naglo se povećava čak i u razvijenom svetu - samo u Sjedinjenim Američkim Državama ima ih više od 16 miliona. Nekada proglašavani fanaticima ili ostatkom hipijevskog pokreta, danas su to poštovani ljudi. Smatra se da su zdraviji od ostale populacije i da je njihova ishrana ekološki prihvatljivija.

Vegetarijanac - čemu takva muka i odricanje?

Sedam od deset stanovnika razvijenog sveta pati i prerano umire od triju ubojitih bolesti: koronarne bolesti, raka i moždanog udara. Prema savremenim naučnim saznanjima, nepravilan način ishrane jedan je od glavnih krivaca za takvo žalosno stanje. Posebno je štetno konzumiranje neumerenih količina zasićenih masnoća i holesterola. Životinjski proizvodi su glavni izvor zasićenih masnoća i jedini izvor holesterola. Te se namirnice obično jedu na račun hrane bogate složenim ugljenih hidratima kao što su žitarice, mahunarke i povrće.

Rizik čoveka koji jede meso, jaja i mlečne proizvode da dobije koronarnu bolest kreće se u proseku oko 45%. Rizik čoveka koji se odrekne mesa iznosi 15%, dok rizik od koronarne bolesti za vegetarijanca koji uz meso ostavi i jaja i mlečne proizvode pada na samo 4%.

Urednik časopisa *Journal of the American Medical Association* u kojem su objavljeni ovi postoci komentarisao je u uvodnom članku prednosti vegetarijanske ishrane sledećim rečima: "Potpuno vegetarijanska ishrana može sprečiti do 90% moždanih udara i 97% srčanih napada."

Dr. Dean Ornish, u želji da ove spoznaje iskoristi i u terapeutske svrhe, nakon mnogobrojnih pozitivnih iskustava objavio je rezultate svojih radova. U njima je dokazao kako ishrana jako siromašna masnoćama može izlečiti aterosklerozu čak i kod pacijenata čije su srčane krvne žile bile toliko začepljene da su bili kandidati za srčanu premosnicu (bajpas).

HLEB I ŽITARICE
Ova hrana je bogata složenim ugljenim hidratima i opskrbljuje telo energijom. Izvor: hleb od integralnog brašna, žitne pahuljice, testenina i smeđi pirinač.

VOĆE I POVRĆE
Ova grupa namirnica je primarni izvor fitohemikalija i antioksidanasa, vitamina i minerala. Izvori: vitamin A nalazi se u tamnozelenom, narandžastom i žutom povrću; vitamin C nalazi se u citrusnom voću (limun, pomorandže, grejpfrut, i dr), jagodama, paradajzu i krompiru.

MAHUNARKE
Bogate su topljivim vlaknima, belančevinama i energijom kao i fitohemikalijama i antioksidansima. Budući da sadrži biljne hormone - fitoestrogene, soja je nenadmašna medu ostalim mahunarkama.

Rizik od raka prostate, dojke i debelog creva tri do četiri puta je veći kod onih koji svakodnevno konzumiraju meso, jaja i mlečne proizvode u upoređenju sa osobama koje te namirnice jedu štedljivo ili ih uopšte ne jedu. Osim toga, vegetarijanke imaju jače kosti i manje lomova, kao i manje gubitke koštane mase tokom starenja.

Rezultati proučavanja dugovečnih vegetarijanskih naroda kao što su Hunze, koji su zdravi i aktivni do duboke starosti, u oštroj su suprotnosti sa krakovečnošću i sve većim postokom oboljevanja tradicionalnih Eskima, koji su uglavnom zavisni od životinjskih namirnica iz mora.

Ima li opipljivih ekoloških posledica različitih načina ishrane?

Prelaz na vegetarijanski način života uveliko bi smanjio pritisak na okolinu koji se događa zbog naše sadašnje ishrane usredsređene na meso. Zagađenje ekosistema kao posledica intenzivnog bavljenja

KARL LUIS je ponovio uspeh Džesija Ovensa koji je smatran nedostižnim: osvojio je četiri olimpijske pobede u istoj disciplini. Luisovo doba trajalo je sedamnaest godina: od 1981. do 1997. Pod stručnim vođstvom i savetom dr. Johna McDougalla, Luis je 1990. godine odlučio da postane čist vegetarijanac (vegan). Njegovi rezultati govore sami za sebe: postao je prvak bez dopinga i kao vegetarijanac!

Lečite se hranom umjesto tabletama.

stočarstvom veća su od svih drugih ljudskih i industrijskih zagađenja zajedno. Preterana ispaša i intenzivno obrađivanje zemlje radi proizvodnje životinjske hrane u Americi svake godine doprinosi velikoj eroziji i nepovratnom gubitku oko šest milijardi tona vrednog obradivog sloja zemlje.

Ali negativni učinci ishrane usredsređene na proizvode životinjskog porekla ostavljaju žalosne posledice i u drugim krajevima sveta. U Srednjoj Americi se, na primer, zbog toga svakodnevno nanosi nepopravljiva šteta globalnih razmera. Amerikanci pojedu godišnje više od stotinu hiljada tona junetine iz Srednje Amerike. Moćni zemljoposednici iz tih krajeva uništili su u tom području oko polovine površine kišnih prašuma pretvarajući ih u pašnjake, u želji da opskrbe sve raširenije lance proizvođača hamburgera. Za proizvodnju samo pola kilograma mesa za hamburgere potrebno je uništiti 5 kvadratnih metara kišne prašume.

Zar se to ne očitava i na zalihama hrane u svetu?

Kada bismo se odrekli mesne ishrane, mogli bismo žitaricama i mahunarkama kojima danas hranimo stoku ishraniti sve gladne ljude u svetu. Površina zemlje potrebna da se nahrani jedna osoba koja svoju ishranu zasniva na mesu mogla bi ishraniti dvadeset vegetarijanaca. Jedan hektar zemljišta daje samo 206 kilograma junetine, ali 22,5 tona krompira! Za proizvodnju jednog kilograma mesa od tovljenog goveda potrebno je utrošiti 10 kilograma žitarica i soje. Svakako se ne radi o isplativoj računici budući da na taj način dobijamo efikasnost od samo deset posto.

Mogu li vegetarijanci zadovoljiti potrebu za svim hranljivim sastojcima?

Vrlo lako. Preporučena dnevna količina belančevina (RDA) iznosi 45 do 60 grama za odrasle, što je oko 10 do 15% ukupno unesenih kalorija. U junećoj šnicli dobijamo oko 25% kalorija u obliku belančevina. Sadržaj belančevina u žitaricama premašuje 10% ukupno unesenih kalorija, dok se količina belančevina u pasulju i grašku približava vrednosti od 25% ukupnih kalorija. Čak i povrće u proseku sadrži oko 20% kalorija u belančevinama. Prema tome, u biljnim namirnicama ima dovoljno belančevina, a uz to su siromašne masnoćama, bogate biljnim vlaknima i ne sadrže holesterol.

Studije svedoče da vegetarijancima koji se hrane raznolikim biljnim namirnicama nisu potrebne dodatne belančevine, gvožđe ili kalcijum.

Činjenice o iskoristivosti zemljišta

- Jedan hektar zemljišta daje 206 kilograma junetine ili 22,5 tona krompira.
- Površina zemljišta potrebna za ishranu jednog čoveka mesojeda mogla bi ishraniti 20 vegetarijanaca.
- Za proizvodnju pola kilograma mesa za hamburgere potrebno je uništiti 5 kvadratnih metara prašume.

Hoće li prelaz na vegetarijansku ishranu uticati na moju težinu?

Ako mesnu ishranu zamenite krofnama, pomfritom i sličnim jelima bogatim masnoćama i šećerom, onda ćete se verovatno ugojiti.

Međutim, ako se odlučite da jedete više prirodne hrane, jednostavno pripravljene i bez ovih kalorija lišenih hranljivih materija, izgubićete suvišnu težinu i stabilizovati je na zdravijem nivou.

Imate li kakav predlog u slučaju da se odlučim na takvu promenu?

Neki se ljudi mogu prebaciti na vegetarijansku ishranu bez ikakvog problema, ali drugi to čine postepeno eliminišući prvo crveno meso, zatim piletinu, pa ribu i na kraju mlečne proizvode.

Neko sebi može odrediti i jedan ili više bezmesnih dana u sedmici. Kako stičete iskustvo sa pripremanjem ukusnih vegetarijanskih jela, možete postepeno povećavati broj bezmesnih obroka.

Prelaz na ishranu u kojoj je zastupljeno manje mesa ne mora zapravo značiti prelaz na nešto sasvim novo i drukčije. Mi već jedemo testeninu, pirinač, krompir i mnoge priloge od povrća. Napregnite svoju maštu. Uživajte u novim i raznovrsnim ukusima. Uštedite novac time što ćete se bolje hraniti. I uživajte u raznolikim ukusima i novom osećaju zdravlja, a ujedno i uštedite novac.

Dokazi protiv upotrebe mesa svakim se danom nagomilavaju, kao što je to nekad bilo sa cigaretama. Pojam vegetarijanske ishrane se pokazuje kao najpravilniji i najzdraviji izbor vrhunske ishrane koja pruža dobro zdravlje, sprečava razvoj mnogih bolesti, omogućava dovoljno hrane za sve ljude na ovoj planeti i čuva ga od ekološkog uništenja. Vreme je da prestanemo klati svakodnevno - samo u Americi, devet miliona nevinih stvorenja zbog zadovoljavanja naših ukusa i izopačenog apetita.

Učinite prvi korak prema vegetarijanskoj ishrani — i počnite uživati u zdravijem životu.

Primena

Danas vegetarijance više ne smatraju fanaticima i čudacima. Studije potvrđuju da većina njih živi duže i zdravije, kao i da na planeti ostavljaju “mekše tragove” bez značajnog ekološkog zagađenja. Prelaz na bezmesnu ishranu može i za vas biti izazovna pustolovina koja vodi u bolje zdravlje i donosi zadovoljstvo.

Ručak s nogu

Za zaposlene ljude ručak je često nezgodan obrok. Oni su u iskušenju da nešto na brzinu zgrabe i pojedu. Srećom, to ne mora nužno značiti da je potrebno naručiti picu ili hamburger iz obližnje picerije. Uz malo planiranja i razmišljanja unapred, možete sebi priuštiti i zdrave, a brzo spremljene obroke.

Vaš zadatak:

Meso može biti opasno po vaše zdravlje. Počnite ga izostavljati iz ishrane tako što ćete nabaviti vegetarijanski kuvar i sami pripremati ukusne i zdrave obroke.

VEŽBANJE

Savremeni izvor mladosti

Eliksir mladosti iz mnogih bajki privlačio je drevne pustolove koji su čitav život provodili u besplodnoj potrazi. S vremenom je ovaj pojam postao simbol za neostvarive snove. Tako je bilo do juče. A danas? Izgleda da je moderna nauka u stanju da ponudi ostvarenje barem dela ovog sna koji je nadohvat ruke skoro svakome od nas.

Šta mislite time reći?

U dane istraživača koji su tragali za tajnim izvorom večne mladosti mnogi ljudi su umirali u ranom odraslom dobu od zaraznih bolesti. Danas su, uz poboljšane zdravstvene mere i higijenu, kao i brojne antibiotike i vakcine, ove bolesti gotovo potpuno iskorenjene iz razvijenog sveta. Bitka se sada, međutim, vodi oko bolesti izazvanih pogrešnim načinom života. One nam crpe snagu i prerano nas onesposobljavaju, te polako ubijaju.

Radosna vest je da redovnim, žustrim hodanjem možemo sebi osigurati veću vitalnost, bolje zdravlje i duži život.

Smatrate li da vežbanje zaista može učiniti tako nešto?

Pogledajmo činjenice. Stara izreka “Ako ih ne koristiš, izgubićeš ih” ne odnosi se samo na mišiće i kosti, već i na srce, pluća, mozak, krvne žile, zglobove i svaki drugi deo tela. Život proveden na stolici direktni je put u grob pre vremena. Neaktivnost nas ubija - u doslovnom smislu.

Snažno genetičko nasleđe pomaže nekim ljudima da prežive neverovatno nepovoljne okolnosti. Ali produženje života nije danas naša

U današnjem svetu napor se povezuje sa položajem, a vikost sa uspehom. Sve više menadžera nastoji da stekne odličnu telesnu kondiciju.

Zdrav način života može zaustaviti proces starenja za punih 30 godina.

Biti mršav i u trendu više nije dovoljno. Da bi vas danas smatrali lepim, morate biti zdravi i čili. A da biste to postigli, morate se baviti vežbanjem.

jedina briga. Zajedno sa dužim životom ljudi žele biti snažni i imati dobro zdravlje i kvalitet života.

Kako nam vežbanje može pomoći da živimo duže i bolje?

Evo nekoliko načina:

- Pomaže nam da se DOBRO OSEĆAMO! Život izgleda svetliji, a pozitivni osećaji koji se rađaju tokom vežbanja ostaju u nama i nakon završene aktivnosti. Osim toga, dokazano je da hormoni koji proizvode ove prijatne osećaje istovremeno podstiču i bolje zdravlje.
- Jača srce. Ovaj podatak je jako važan za nas koji živimo u kulturi u kojoj svake sekunde neko umire od srčanih i vaskularnih bolesti.
- Snižava krvni pritisak i usporava srčane otkucaje, štiteći tako i srce i krvne žile.
- Snižava nivo LDL holesterola u krvi i često povećava HDL holesterol smanjujući tako rizik od srčanih i vaskularnih bolesti. (LDL je "loš", a HDL "dobar" oblik holesterola.)
- Jača kosti pomažući im da zadrže kalcijum i druge minerale.
- Uklanja depresiju. Vežbanje u prirodi jedno je od najkorisnijih sredstava za borbu protiv ove tako česte bolesti koja vodi u invalidnost.

UNESITE VIŠE POLETA U SVOJ ŽIVOT!

Nada za one koji vole kauč

Penjanje stepenicama	15 min.
Vožnja biciklom	15 min.
Guranje dečjih kolica	30 min.
Hodanje	35 min.
Rad u vrtu	40 min.
Pranje i čišćenje automobila	55 min.

Ako bilo koju od navedenih aktivnosti vrši tri puta sedmično u navedenim vrednostima, osoba koja puno sedi uveliko će poboljšati svoje zdravlje.

ZDRAVSTVENO UPOZORENJE

Osobe ženskog spola koje posvete najmanje četiri sata sedmično vežbanju, smanjuju rizik od raka dojke za više od trećine. Aktivne osobe upola su manje izložene riziku od raka debelog creva.

- Oslobađa nas od zabrinutosti i stresa. Pokazalo se da je telesna aktivnost u našem užurbanom društvu izloženom raznim pritiscima delotvorni protivotrov za stres.
- Povećava opštu energiju i delotvornost u svim područjima našeg života.
- Pomaže u održavanju poželjne telesne težine. Ona povećava mišićnu masu i sagoreva masnoće. Umereno vežbanje smanjuje apetit tako što privremeno povećava nivo šećera u krvi.
- Poboljšava cirkulaciju i podstiče bistrinu uma, bolji san i brže zaceljivanje oštećenih delova tela.

O kakvoj vrsti vežbanja govorite? Ne mogu svi džogirati ili trčati maraton.

Sve gore navedene dobrobiti možete dobiti običnim hodanjem. To je idealan i bezopasan oblik vežbanja. Gotovo svako može hodati. I ne samo to, hodanje može biti i zabavno, posebno ako ste u dobrom društvu. Možete izabrati brzinu koja vama odgovara i možete usporiti ili stati kada osetite potrebu. Ali kako se vaša kondicija bude povećavala, moći ćete hodati sve brže i bez problema prelaziti sve veće udaljenosti.

Postoje i drugi dobri načini vežbanja kao što su plivanje, vožnja biciklom i rad u vrtu. Za snažnije osobe u boljoj kondiciji izazovne varijante mogu biti trčanje, planinarenje, skakanje preko užeta i skijanje. Po lošem vremenu možete voziti sobni bicikl ili jednostavno hodati ili trčkarati u mestu. Da bi bilo delotvorno, aktivno vežbanje na vazduhu mora trajati učestalim brzim tempom najmanje 15 do 20 minuta. Većina ljudi može postići ovaj cilj. Dnevni program aktivnog vežbanja od 30 do 40 minuta pružiće vam maksimum koristi. Ako želite smršati ili imate šećernu bolest i vežbanjem želite regulisati nivo šećera u krvi, produžite vreme aktivnosti na jedan sat. Ukoliko vam je lakše, možete to vreme podeliti u dva ili tri dela.

Da li je istina da je potrebno dosegnuti određenu brzinu otkucaja srca da bi vežbanje bilo delotvorno?

Postoje vežbe pomoću kojih možete postići posebne ciljeve. Merenje broja otkucaja srca u minuti prilikom i nakon vežbanja posebno je korisno kod vežbi jačanja srca i stvaranja srčane kondicije. Vežbe u teretani kojima jačamo snagu i gipkost takođe su korisne za organizam. Ali zapamtite: čak i osrednje naporne aktivnosti kao što je žustro hodanje, poboljšaće vaše opšte stanje. Svaki korak je vredan u tom smislu!

Ali ja mrzim da vežbam. Dosadno je!

Svi mi svakodnevno obavljamo mnogo toga dosadnog: peremo zube, spremamo kuću, peremo auto, kosimo travnjak, peremo suđe, idemo na posao. Ali sve to ipak radimo zato što očekujemo nagradu: lepe zube, privlačan dom, čisti auto, redovnu zaradu. Nakon nekog vremena ove aktivnosti postaju rutinske i prihvatamo ih kao deo naše svakodnevnice.

Razmišljajte na taj način i o vežbanju. Nagrada je mnogo korisnija od spremljene kuće, a trajaće do kraja života.

Primena

Telesna aktivnost usporava proces starenja. Ona jača srce, snižava krvni pritisak, oslobađa od stresa, održava mišićnu funkciju i pomaže održavanju poželjne težine. Da biste počeli sa vežbanjem nije vam potrebna neka skupa oprema ili članstvo u sportskom klubu. Pešačenje vam može pružiti sve gore spomenute dobrobiti, pa i više od toga.

Telesna aktivnost prema *Programu deset koraka*

Jeste li već pokušali da vežbate i da li ste ustanovili da jednostavno ne možete istrajati u tome? Ako je odgovor potvrdan, isprobajte najlakši program vežbanja na svetu. Naziva se *Program deset koraka.*

Sve što je potrebno jeste da odlučite učiniti prvih deset koraka svakoga dana. To je sve! Izađite iz kuće i svakog dana učinite tih deset koraka. Kad ste sa njima gotovi, ako želite, možete se okrenuti i vratiti u kuću.

Ovaj program je vrlo delotvoran jer vam pomaže da učinite prve, najteže korake. On vas diže iz naslonjača i tera na akciju. Ako ste poput većine ljudi, kada jednom krenete, završićete i čitavu šetnju.

Program deset koraka vrlo je važan i zbog toga što održava naviku vežbanja čak i u dane kada vam je nemoguće obaviti celokupnu aktivnost. Možda ste bolesni ili ste na nekom putu, ali u gotovo svakoj situaciji možete učiniti tih deset koraka. Stvaranje i održavanje navike jako je važno ako želite uživati u trajnoj poletnosti do kraja života.

Najnovije preporuke za održavanje dobre telesne kondicije
- Hodanje (ili slična aktivnost) najmanje 30 minuta triput sedmično.
- Kombinovanje sa vežbama snage i elastičnosti najmanje 30 minuta triput sedmično.

Planirajte unapred

Vrlo je korisno unapred planirati kada ćete vežbati. Ako rano ustajete, pokušajte to učiniti pre doručka. Ako vam je prepodne već zauzeto, hodajte za vreme podnevne pauze ili uveče. Važno je pronaći vreme koje vam najbolje odgovara.

Pokušajte u društvu

Mnogi se ljudi žale da im je vežbanje dosadno. Da biste osvežili ove trenutke, pokušajte uključiti svoje prijatelje ili članove porodice. Ako vam se ne žele pridružiti, povedite psa u šetnju. Uzmite sa sobom omiljeni CD ili snimljenu knjigu koju možete slušati dok ste telesno aktivni. Vežbanje može biti zabavno ako mu priđete sa duhom razonode i kreativnosti.

Vaš zadatak:

Isplanirajte unapred vreme koje ćete posvetiti vežbanju i počnite sa *Programom deset koraka*. Redovno vežbanje je potrebno telu poput vazduha, vode ili hrane. Nemojte da vam prođe ijedan dan, a da svoj organizam niste zadovoljili i na taj način.

VODA

Čudo bez kalorija

Prisiljavati telo da funkcioniše sa ograničenom količinom tečnosti slično je pokušaju pranja suda u šoljici vode. Kada ne pijete dovoljno vode, telo mora izlučivati otpadne tvari u mnogo koncentrisanijem obliku uzrokujući time neugodan miris znoja i mokraće, kao i neugodan zadah iz usta.

Zar većina ljudi ne dobija potrebnu vodu?

Kaže se da Francuzi ne piju vodu, već samo vino. Mi se tome smeškamo, ali bismo i sami mogli izreći sličnu izjavu i za našu zemlju. Naša se deca utapaju u gaziranim i ostalim bezalkoholnim pićima - ona su im postala glavni napitak. Prosečni tinejdžer popije dve do tri limenke tih napitaka na dan, neki čak i šest-sedam. Mnogi odrasli piju više piva od vode. Uz to se pije mnogo čaja, kafe i drugih pića.

Kad sledeći put dođete u restoran, pogledajte što se događa za vreme obroka. Konobar će vas obično poslužiti čašom hladne vode i onda u očekivanju pitati: "Šta ćete popiti?"

Koliko čaša, obične pitke vode popije prosečni stanovnik naše zemlje? Za mnoge bismo mogli s pravom odgovoriti — nijednu.

Je li važno šta pijem? Sva pića sadrže vodu, zar ne?

Ljudski organizam sadrži oko 70% vode i naši bubrezi dnevno pročiste gotovo 176 litara krvi. Da u nama ne postoji taj izuzetni sistem prikupljanja otpadnih materija, svi bismo izgledali poput smežuranog suvog grožđa.

Zašto je ta bezbojna materija bez ukusa, kalorija i soli toliko potrebna telu? Odgovor leži u fiziološkom delovanju organizma. Voda je za telo isto što i ulje za automobilski motor. Ona je čudotvorno mazivo koje omogućuje rad svih organa. Popijena voda telu je potrebna za obavljanje svih životnih procesa.

IMATE LI ŽGARAVICU?

Popijte svakih pola sata malo vode. Time ćete redovno prekidati svoj, verovatno stresni, posao, a takode ćete ispirati kiselinu iz jednjaka i razređivati je.

Međutim, ukoliko pijemo druga pića umesto vode, nastaju određeni problemi. Naime, ostali napitci sadrže kalorije koje treba svariti kao hranu. Te kalorije mogu proizvesti masnoće, podstaknuti kolebanja nivoa šećera u krvi i usporiti varenje. Mnoga pića povećavaju kiselost u želucu. Neka poznata gazirana pića sadrže fosfornu kiselinu koja podstiče izlučivanje kalcijuma iz organizma, čime pridonose nastanku krhkih kostiju.

Šećer iz tih napitaka zahteva dodatnu vodu za preradu. Nedavne studije su pokazale da kofein i alkohol dehidriraju telo zato što deluju kao diuretici. To može pridoneti umoru, suvoj koži, lošem varenju i glavoboljama. Rešenje? Na svako alkoholno piće, na svaku šoljicu kafe, na svako kola piće svakako popijte još čašu vode ili, još bolje, maksimalno smanjite njihovu upotrebu i pijte samo čistu vodu.

Rešavaju li dijetalni napitci ove probleme?

Dijetalni napitci ne sadrže šećer, ali nisu preporučljivi za upotrebu zbog drugih sastojaka.

Gotovo svi napitci, sa šećerom ili bez njega, sadrže hemikalije koje se dodaju zbog boje, ukusa, konzerviranja i drugih razloga. Neke od njih mogu nadražiti osetljivi zid želuca, a druge opterećuju jetru i bubrege koji se moraju pobrinuti za njihovu detoksikaciju i izlučivanje iz organizma.

Pijenje vode uklanja sve ove probleme. U vodi nema dodatnih kalorija koje usporavaju varenje ili debljaju. U njoj nema nadražujućih sredstava koja će uticati na osetljivu sluzokožu sistema za varenje i sadrži najmanju količinu hemikalija koje bi bile pretnja za osetljivu telesnu mašinu. Voda ne sadrži kofein, svugde je ima i jeftina je.

Koliko bi vode trebalo popiti na dan?

Pijte toliko da mokraća bude svetla. Telo dnevno gubi oko 10 do 12 čaša vode preko kože, pluća, mokraće i izmeta. Hrana osigurava dve do četiri čaše vode, što znači da još trebamo popiti oko osam čaša vode.

Naviknite se piti dosta vode. Pijte kad ustanete, tokom prepodneva i poslepodne. Čaša popijene vode deluje poput unutarnjeg tuširanja. Ona ispira želudac i priprema ga za rad.

Želite li kofein?
(u 2,5 dl napitka)

Red Bull	**80 mg**
Coca-cola	**38 mg**
Coca-cola light	**38 mg**
Pepsi light	**30 mg**
Pepsi	**28 mg**

Započnite dan na najbolji način. U prvu jutarnju čašu vode možete iscediti nešto limunovog soka. Zatim tokom prepodnevnih i poslepodnevnih pauza posegnite za čašom vode i popijte je na zadovoljstvo svoga tela. U iskušenju ste da posegnete za nekom grickalicom? Zamenite je čašom vode. Ona će učiniti čuda u vama!

Voda je savršeno piće, jedan od najvećih životnih blagoslova. Kad vas sledeći put zapitaju: “Želite li nešto popiti?” odgovorite ponosno: “Da, čašu vode, molim.”

Iz boce ili slavine?

S obzirom na izveštaje o zagađenosti vode teškim metalima, nuklearnim otpacima, veštačkim đubrivima, pesticidima, herbicidima i uljima neki se ljudi boje da piju vodu iz kuhinjske slavine.

S razlogom, reći ćete, zar ne?

Tako mnogi misle i zbog toga piju samo flaširanu vodu. Međutim, opštinski zavodi za zaštitu zdravlja vrše nadzor kvaliteta vode za piće iz regionalnih vodovoda sprovodeći analizu njenih organoleptičkih, hemijskih i fizikalnih svojstava, kao i toksikološku i mikrobiološku

VRSTE VODA ZA PIĆE

1. IZVORSKA VODA - sadrži dosta minerala i dobra je za piće ukoliko je izvor adekvatno zaštićen od onečišćenja (flaširana kupovna voda).
2. STONA VODA - voda iz regionalnog vodovoda, mehanički i hemijski pročišćena, te bi tako obrađena morala biti bezopasna za zdravlje (ponekad se prodaje i u flaširanom obliku).
3. VODA IZ INDIVIDUALNIH VODOVODA I BUNARA - često je sumnjivog kvaliteta jer je podložna različitim onečišćenjima, a nad njom nijedna ustanova nije dužna da vrši nadzor. (Zavod za zaštitu zdravlja opštine u kojoj živite može to učiniti na vaš zahtev.)

analizu. Tek nakon što se ustanovi da voda zadovoljava uslove Pravilnika o zdravstvenoj ispravnosti vode za piće u svim navedenim parametrima, ona se proglašava zdravstveno ispravnom. Ukoliko koristite vodu iz privatnih vodovoda i bunara, bilo bi poželjno pozvati Zavod za zaštitu zdravlja vaše opštine da na vaš zahtev izvrši potrebne analize jer su onečišćenja uvek moguća. Jedan od načina da se zaštitite od onečišćenja jeste postavljanje vlastitog sistema filtriranja: dobar ugljeni filter uklanja većinu zagađivača i pridonosi dobrom ukusu vode.

Ali voda u bocama ima bolji ukus.

Nema uvek. Kada pronađete onu koja odgovora vašem ukusu, proverite na etiketi da li je podvrgnuta kontrolama i da li poseduje potreban sertifikat zdravstvene ispravnosti. Ali najveća ironija u celoj ovoj priči je ta da velika većina nas izlaže svoje zdravlje većem riziku time što ne pije dovoljno vode nego od mogućih zagađenja.

Primena

Danas pijemo više gaziranih, bezalkoholnih i alkoholnih pića od vode. Ove zamene za vodu opterećuju organizam kalorijama i različitim hemikalijama, a mogu poremetiti i proces varenja. Da bi telo pravilno funkcionisalo, potrebna mu je čista voda. Kada poželite osveženje, izaberite pravu stvar — vodu!

Većina ljudi trebala bi više piti vodu

Voda je najzdravije piće. Bez nje možemo živeti samo nekoliko dana. Čak i ako dobijaju dovoljno svega drugog što ih održava u životu, većina ljudi ne pije dovoljno vode za optimalno funkcionisanje njihovog organizma. Mi pijemo samo onoliko koliko nam je potrebno za preživljavanje. Posledica je nepotrebno izlaganje stresu telesnih sistema pročišćavanja kao i drugih organa i funkcija organizma. Pijte, dakle, i više nego što vas na to podstiče žeđ!

Započnite rano ujutru

Jedan od načina da zadovoljite dnevne potrebe za vodom jeste da popijete dve čaše odmah ujutru, čim se probudite. Učinite to pre nego što počnete sa svakodnevnim aktivnostima. Sa te dve čaše popijene vode preostaje vam još samo šest čaša tokom dana. To svako može postići. Ako budete čekali da ožednite, verovatno nećete dobiti dovoljno vode.

Zabrinuti ste zbog zagađivača?

U većini slučajeva veći je rizik po zdravlje od nepijenja dovoljnih količina vode nego od moguće kontaminacije vodenih zaliha. Ako ste

TREBA VAM VIŠE ENERGIJE?

Možda ste dehidrirali. Pijte puno vode i saznaćete je li u tome vaš problem.

još uvek zabrinuti u tom pogledu, dajte na ispitivanje svoju vodu ili ugradite dobar ugljeni filtar koji će je pročišćavati i dati joj bolji ukus.

Borite se tamo gde se vodi bitka

Šta ima više smisla: jesti voće i povrće potrebno za dobro zdravlje ili ga izbegavati s obzirom na to da bi moglo biti zagađeno ostacima pesticida?

Isto tako, šta ima više smisla: piti osam čaša vode koja je vašem organizmu potrebna da iz sebe ispere otrove ili izbegavati vodu iz slavine zbog straha da bi mogla sadržavati nešto opasno? Budite dobri prema sebi: počnite već danas uživati u odličnoj prirodnoj tečnosti.

KOLIKO VODE?
- 5 čaša da biste preživeli
- 8 čaša da biste se dobro osećali
- 10 čaša za podmlađivanje

SUNČEVA SVETLOST

Poljubac sunca

Preterano izlaganje sunčevom svetlu može prouzrokovati rak kože, kao i prerano stvaranje bora i starenje kože. Međutim, u odgovarajućoj količini sunčevi zraci mogu biti vrlo dobri za vaše zdravlje.

Kažete u “odgovarajućoj količini”. Može li se sunčevo svetlo meriti?

Može. Važno je da razumemo snagu sunčevih zraka. Većina nas je primetila kako je pri dnevnom svetlu i najjača električna sijalica bleda. Intenzitet svetlosti meri se luksima. Na primer, spoljno svetlo može dostići 3000 luksa tokom sunčanog dana. Jako unutrašnje osvetljenje može dati samo 400 luksa, dakle, manje od 15% prirodne dnevne svetlosti.

U nekoliko proteklih godina ustanovljeno je da melatonin, prirodni telesni hormon, podstiče dobar san. Nivo melatonina u telu doseže vrhunac u detinjstvu, a onda, tokom života, polako i neprekidno opada. Time se može objasniti zašto deca spavaju bolje od odraslih.

Telo pažljivo reguliše proizvodnju melatonina. Taj postupak je uglavnom kontrolisan spoljnim ciklusom svetla i mraka. Optimalna proizvodnja melatonina događa se samo noću, u mraku. Pinealna žlezda - epifiza, smeštena u središtu mozga, “sat” je koji pravovremeno reguliše ovaj proces.

Melatonin se ne skladišti u telu. Nama je potrebno dovoljno melatonina svake večeri da bismo imali dobar san. Studije pokazuju da

PLANETA ZEMLJA je nebesko telo koje 98% svoje toplote dobija od Sunca, a svega 2% iz geotermičkih izvora. Sunčeva energija podiže kišne oblake, podstiče nastanak vetrova i omogućava proces fotosinteze u biljkama, čime nastaje hrana za sva živa bića širom sveta.

Jeste li znali?

- Jedan sat na dnevnom svetlu može vam podići duh i delovati na vašu energiju, san, plodnost i PMS.
- Razlike u broju sunčanih sati tokom godišnjih doba mogu ozbiljno uticati na mentalno zdravlje ljudi. To se najjasnije vidi kod onih koji pate od depresivnih poremećaja uzrokovanih promenom godišnjih doba, što se uspešno leči svetlosnom terapijom.
- Ljudi koji dobijaju više sunčevog svetla imaju manju verovatnoću da obole od raka dojke, debelog creva i prostate.

dnevno izlaganje prirodnom sunčevom svetlu podstiče otpuštanje melatonina. Veštačko svetlo je slaba zamena, a fabrički proizvedene tablete tog hormona takođe nikada ne mogu dosegnuti učinak prirodno stvorenog hormona.

Osim što poboljšava san, šta sunčeva svetlost još nudi?

Sunčevo svetlo delotvorno uništava mikrobe. Zato je važno sunčati i provetravati pokrivače, prekrivače i druge predmete koje često ne peremo i ne sterilišemo u mašini za pranje veša.

Odgovarajuća količina sunčeve svetlosti daje koži zdrav sjaj i čini da ona bude glatka i elastična. Srednje potamnela koža otpornija je od nesunčane kože na infekcije i opekotine od sunca.

Sunčevo svetlo poboljšava raspoloženje kod mnogih ljudi jer proizvodi osećaj zadovoljstva. (Nemojte ostati predugo na suncu i zadobiti opekotine!) Povezano sa aktivnom vežbanjem, sunčevo svetlo je važan dodatak lečenju akutnih i hroničnih depresija. Ne zaboravite, ako ste tokom zimskih hladnih i turobnih meseci potišteni, pokušajte iskoristiti svaku mogućnost izlaganja sunčevim zracima.

Osim toga, delovanjem sunčevog svetla na kožu telo je u stanju proizvesti vitamin D. Ovaj vitamin nam omogućava da se kalcijum iz creva upije u krv i iskoristi za izgradnju zdravih kostiju. On sprečava nastanak rahitisa kod dece i smanjuje mogućnost osteoporoze kod odraslih.

Sunčevo svetlo takođe pomaže:

- jačanju imunološkog sistema;
- smanjenju bolova kod natečenih, artritičnih zglobova;

Da bi povratila astronaute u stanje normalnog biološkog ritma nakon povratka na Zemlju, NASA ih izlaže uticaju jakog svetla.

Većina nas više se ne budi u zoru, ne provodi dan izvan kuće i ne odlazi na spavanje kada padne mrak.

- olakšavanju određenih simptoma PMS-a (predmenstrualnog sindroma);
- snižavanju nivoa holesterola u krvi.

Postoji li i druga strana medalje?

Naravno, svima nam je poznato da je sunčeva svetlost glavni faktor rizika za rak kože, posebno kod osoba svetle puti. Oni su posebno osetljivi na negativno delovanje sunčevih zraka.

Svi bismo trebali biti svesni činjenice da su opekotine od sunca izuzetno štetne za svakog čoveka. Svaka takva opekotina uništava zdravo, živo tkivo kože. Učestale opekotine uzrokuju nepovratnu štetu i mogu podstaknuti nastanak raka kože.

I ako vam sve to ne zvuči dovoljno loše, višekratne opekotine kože, i čak i višekratno duboko tamnjenje kože, postupno uništava njenu elastičnost i lojne žlijezde što dovodi do stvaranja bora i preranog starenja.

Neke studije nagoveštavaju da ishrana bogata masnoćama, u kombinaciji sa izlaganjem sunčevom svetlu, takođe može podstaknuti nastanak raka kože.

Koje su smernice za sigurno, zdravo izlaganje sunčevom svetlu?

- Umereno, postupno tamnjenje kože deluje poput zaštitnih naočara. Ali morate poznavati vlastitu toleranciju izlaganja sunčevom svetlu. Crvenokose i svetlopute osobe trebaju započeti sa svega pet minuta izlaganja suncu na dan. Osobe tamnije puti mogu krenuti i sa 10 do 15 minuta dnevno. Optimalno vreme za većinu ljudi iznosi oko 30 minuta sunčanja što veće površine tela na dan.
- Nemojte nikad, nikad izgoreti na suncu! Time podstičete razvoj malignog melanoma, najsmrtonosnijeg od svih oblika raka kože, kao i raka skvamoznih ćelija. Jedna studija u Izraelu pokazala je da su ortodoksni Jevreji, koji čitave godine nose kaput i šešir ili šal, manje skloni melanomu od Izraelaca koji kožu redovno izlažu suncu.

Već hiljadama godina sunčevo svetlo se smatra izvorom života. Danas, međutim, znamo da ono može delovati blagotvorno, ali i smrtonosno; ono može biti poljubac života ili poljubac smrti, zavisno od toga kako ga koristimo.

Nosite zaštitnu odeću i naočare i redovno se mažite zaštitnom kremom. Posebno budite oprezni na snegu, moru i za vreme oblačnog vremena.

- Ako se spremate na izlet ili godišnji odmor, pripremajte kožu postupnim izlaganjem suncu danima unapred.
- Nekoliko minuta sunčanja lica i ruku svakog dana proizvešće dovoljno vitamina D.
- Svako jutro otvorite prozore sunčevim zracima. Poboljšaće vam se i zdravlje i raspoloženje.
- Zapamtite da je veštačko svetlo jako slaba zamena za prirodni izvor. Provedite svakog dana malo vremena upijajući dnevno svetlo.

Primena

Sunčeva svetlost može imati blagotvoran učinak na vaše zdravlje. Ono ubija mikrobe, podstiče dobro raspoloženje i omogućuje telu da proizvede vitamin D. Iako je ograničeno i pravilno dozirano izlaganje suncu vrlo korisno, ukoliko to činite predugo i u vreme kad je sunce najjače, koža će izgubiti elastičnost i povećaćete rizik od raka. Uživajte u sunčevom svetlu i aktivnostima na otvorenom, ali se mudro zaštitite od preteranog izlaganja suncu.

Prijatelj ili neprijatelj?

Tokom proteklih nekoliko godina stručni članci koji su ukazivali na negativno delovanje sunca i opasnost od raka kože naterali su mnoge ljude u mrak. To baš i nije tako loše. Svakako čovek treba biti jako oprezan da bi izbegao nastanak opekotina od sunca. Međutim, potpuno izbegavanje sunca lišava nas njegovih mnogobrojnih dobrobiti.

Najbolje je da svakodnevno provedete najmanje nekoliko minuta na suncu. Studije su pokazale da kod nekih osoba nedostatak izlaganja svetlu izaziva depresiju. Ako se nakratko izlažete suncu, vaše će telo proizvesti potreban vitamin D i dobiti jaku dozu zraka za dezinfekciju koje uništavaju bakterije na odeći i koži.

Da li se leti:

- Pržite ili sunčate?
- Nastojite što jače da pocrnite?
- Dobijete laganu boju?
- Ili se uopšte ne izlažete suncu?

Ako se pržite i izgorite, ili nastojite pocrneti, budite oprezni! Izlažete se riziku da obolite od raka kože i oštetite elastičnost kože.

Sa druge strane, malo potamnela koža je otpornija na opekotine od sunca i manje sklona infekcijama. Izađite na svež vazduh. Upijte malo sunca svakog dana; samo nemojte u tome preterati.

Upitajte se

Koliko često provodite vreme na suncu?

- Svakog dana ako vreme dopušta.
- Većinu dana.
- Nekoliko puta sedmično.
- Retko kad.

Saveti za sunčanje

1. Izbegavajte spavanje na suncu. Tako nastaju ozbiljne opekotine.
2. Zaštitite se kremom i sunčanim naočarima. Šešir je takođe koristan za zaštitu lica dok radite napolju.
3. Budite posebno oprezni kada ste na snegu ili u blizini veće vodene površine. Odblesak i odraz sunčevih zraka sa ovih površina može uvećati njihovu snagu i ubrzati nastanak opekotina.
4. Ako plivate, ne zaboravite se namazati kremom kad iziđete iz vode. Još je bolje ako koristite vodootpornu kremu.

UMERENOST

Uravnotežen život

Na naslovnim stranicama poznatih novina nedavno se mogla pročitati vest: Šargarepa može sprečiti rak glave i vrata. Novija istraživanja tvrdila su kako konzumiranje pet do šest šargarepa na dan može sprečiti leukoplakiju - predkanceroznu bolesnu promenu u ustima i grlu.

Moj prijatelj je odmah nabavio aparat koji svežu šargarepu pretvara u sok.

"Koliko soka dobijaš od pet šargarepi?" - upitao sam ga jednog dana.

Oči su mu zasijale: "O, ja se ne zadovoljavam tom količinom. Zahvaljujući ovom aparatu, dnevno mogu popiti dva do dva i po kilograma šargarepe!"

Da li je to pametno?

Istina je da je povrće važan sastavni deo zdrave ishrane. Isto je tako tačno da ljudi sve više cene njegovu ulogu u sprečavanju bolesti.

Ali dva kilograma šargarepe svakog dana?

Telo mog prijatelja se pobunilo. Njegova koža je poprimila bolesnu žućkastu boju. Bojeći se žutice, požurio je ka lekaru. On mu je objasnio da šargarepa sadrži narandžasto-žuti pigment poznat kao beta-karotin. Telo može preraditi umerenu količinu ove materije, ali prekomerne količine se skladište u jetri, koži i sluzokoži dajući im boju šargarepe.

Da li ga je ovo iskustvo opametilo?

Za kratko vreme. Mi ljudi smo jako znatiželjni. Otkrića koja se senzacionalno najavljuju, kao i brza rešenja za složene zdravstvene probleme toliko su primamljiva da su gotovo neodoljiva. Pre priče sa šargarepom moj prijatelj se oduševljavao sa zobenim mekinjama. Na-

Prema jednom istraživanju, 95% Amerikanaca starijih od 90 godina izjavilo je da ne puši, a 88% da ne piju alkoholna pića.

kon više meseci konzumiranja zobene kaše i čajnih kolutića bio je spreman za promenu svog stava.

Štiti li nas zaista šargarepa od raka?

Šargarepa i drugo žuto voće i povrće bogato je beta-karotinom, materijom koja je uticala na promenu boje kože mog prijatelja. Beta-karotin, koji organizam pretvara u vitamin A, štiti telo od određenih vrsta raka.

Vitamini se mogu podeliti u dve osnovne vrste — topljive u vodi i topljive u mastima. Vitamini topljivi u vodi (B kompleks i C) ne talože se u telu jer se prekomerna količina obično ispire preko bubrega.

Međutim, vitamini topljivi u mastima (A, D, E i K) sasvim su drukčije prirode. Višak se ne može ukloniti iz organizma ako ga ne iskoristimo. U velikim količinama vitamin A deluje kao otrov i može uzrokovati glavobolje, bolove u zglobovima, oštećenje kože i gubitak kose. Zbog njegove toksičnosti, zakonom su određene gornje granice upotrebe vitamina A, kao i gornje granice preporučene upotrebe drugih vitamina topljivih u mastima.

Beta-karotin očigledno nema takva ograničenja. Kad organizam dobije beta-karotin, on može proizvesti toliko vitamina A koliko mu je potrebno, a ostatak koristi na druge načine. To je razlog što se danas u mnogim vitaminskim kapsulama i tabletama vitamin A zamenjuje beta-karotinom.

Ova razlika je važna jer pokazuje kako telo koristi hranu. Vitamini, minerali i druge hranljive materije pojavljuju se u prirodnoj hrani u takvom obliku da ih organizam može iskoristiti. Telo može uzeti onoliko koliko mu je potrebno. Ali kad jednu namirnicu ili hranljivu stvar konzumiramo u većoj količini ili kad hranu prerađujemo po svom nahođenju, mi možemo narušiti postojeću ravnotežu.

Dakle, beta-karotin je dobar, ali to ne znači što više, to bolje.

To je teško shvatljivo današnjem svetu. Ljudi gotovo u svemu preteruju - jedu previše, piju previše, puše previše, troše previše novca, zabavljaju se previše. Umerenost je jednako toliko nepopularna koliko i pristup sveobuhvatnom zdravlju.

Osim toga, mi živimo u društvu koje za sve očekuje brza rešenja i teško prihvata činjenicu da ne postoji trenutno dobro zdravlje. Svaki put kad mediji objave neko novo senzacionalno otkriće o delovanju

Zdrav način života možda neće dospeti na naslovne strane ili stvoriti profitabilna tržišta, ali će uroditi trajnim poboljšanjem zdravlja.

određene materije, uvek postoji mnoštvo onih koji će to prihvatiti. Jednog lekara, dok je bio savetnik jedne popularne zdravstvene publikacije, često su nazivali novinari. Pokušavali su ga navesti da daje ovakve izjave: "Ako svakog dana pojedete pola kilograma klica alfaalfe, ojačaćete srce"; "Nekoliko kapsula korena morske trave osiguraće vam dobar noćni san." Niko nije htio da čuje poruku da je telu zapravo potrebna razumna, uravnotežena ishrana. Ubrzo je shvatio da čak i onda kada sam im davao vredne tekstove sa opisom zdravog, uravnoteženog načina života, oni nisu dospevali na udarne stranice niti su uticali na prodaju časopisa (čak ni zdravstvenih) ili otvarali profitabilna nova tržišta za zdrave namirnice.

Ljudsko telo je u stanju da dugo vremena podnosi ovakve ili onakve viškove - čak i dva kilograma šargarepe dnevno. Ali najvažnija poruka ovog poglavlja jeste da je uravnoteženost, ne samo u hrani koju jedemo, nego u čitavom našem načinu života, ključ za trajno zdravlje i zadovoljstvo.

Primena

Previše dobrog postaje loše kad je u pitanju vaše zdravlje. Zdrav razum i umerenost učiniće za vas više nego bilo koji proizvod zdravstvenog pomodarstva ili čudotvorni lek. Uravnoteženost je ključ za dobro zdravlje - naučite da je primenjujete u svim područjima svog života.

Slučaj preopterećenog direktora prodaje

Marko vodi odeljenje prodaje u jednoj telekomunikacijskoj kompaniji. Na poslu je uvek zaokupljen razgovorima sa kupcima, motivisanjem svog tima ili pisanjem izveštaja za zahtevnog šefa. Pritisak nikad ne jenjava. Ako ima klijente sa kojima ide na ručak, naručiće šniclu i salatu. Inače s nogu pojede dvostruki čisburger i pomfrit u obližnjem restoranu "brze hrane". Ponekad uopšte nema vremena za jelo. Kad se vrati kući, već je noć i on je iscrpljen i razdražljiv. "Osećam se poput isceđenog sunđera", priznaje. "Nakon posla sve što želim jeste opuštanje pred televizorom. Znam da bih trebao da izvršim neke promene u svom načinu života, ali ne znam odakle da počnem."

Ključ leži u uravnoteženosti

"Nikad nisam video osobu koja je umrla od starosti. Tačnije, ne verujem da je iko umro od starosti. Umreti od starosti značilo bi da su se svi telesni organi ravnomerno istrošili samim time što su bili odviše dugo upotrebljavani. To se nikad nije dogodilo. Mi redovno umiremo zato što se neki organ istrošio prerano u odnosu na ostalo telo. Uvek postoji jedan deo koji se prvi istroši i upropasti celi ljudski organizam samo zato što drugi delovi bez njega ne mogu da funkcionišu. Izgleda da je pouka ovakvog načina sagledavanja stvari u tome da čovek treba da nastoji da podjednako rasporedi stres na čitavo svoje biće.

Ljudsko telo - kao automobilske gume ili tepih na podu - najduže traje kad se svi njegovi delovi troše podjednako."

Dr. Hans Seyle

Pravilno rešenje

Marko je uveo nekoliko jednostavnih promena u svoju svakodnevnicu. Kao prvo, počeo je na posao da nosi zdravu užinu umesto da svakog dana kupi nešto na brzinu. Tako je počeo da jede više voća, povrća i integralne hrane; smanjio je upotrebu visokokaloričnih sendviča bogatih masnoćama. Kao drugo, Marko i njegova supruga sada svake večeri, kada se vrate s posla, idu u brzu šetnju.

Kad su ga upitali da li je vredelo učiniti te promene, Marko se nasmešio. "Osećam se mnogo opuštenije i snažnije. Izgubio sam na težini, a zajednička šetnja postala je nešto čemu se oboje radujemo. Teško je poverovati kako ovakve jednostavne promene mogu drastično uticati na nečiji život."

VAZDUH

Ne trujte svoj dom

Kućnim biljkama uveliko možemo ulepšati izgled svog doma i radnog mesta. Osim toga, one obogaćuju vazduh kiseonikom i upijaju ugljen-dioksid, dok neke mogu čak uklanjati i toksične zagađivače iz vazduha koji udišemo.

Mislite li time reći da je vazduh zagađen i u našim domovima?

Nažalost, to je vrlo lako moguće. Naime, mnogi savremeni domovi i poslovne zgrade dobro su izolovane radi uštede energije. Ali ova prednost može dovesti do loše ventilacije i potencijalnog akumuliranja unutrašnjih zagađivača vazduha.

Naravno, duvanski dim je najopasniji, ali postoje i drugi.

Formaldehid se, na primer, isparava iz nekih drvenih proizvoda, a druge hemijske supstance isparuju iz tepiha, kopirnih mašina, tapaciranih tkanina, sredstava za čišćenje i sveže izglačanog rublja. Ugljen-monoksid i azot-dioksid su otrovni gasovi, a mogu nastati u gasnim pećima kao i u grejalicama na lož ulje, petrolej i ugalj, kao i u kaminima i gasnim instalacijama.

Zagađenja mogu poticati i od prašine, grinja, plesni i gljivica, ozona, azbesta, ostataka pesticida i sličnog.

Kako ovi zagađivači deluju na ljude?

Simptomi se kreću od peckanja u očima, bolova u grlu, kašljanja i svrabeža do glavobolje, tromosti, mučnina, vrtoglavica, osećaja is-

Vazduh je dah života. Mi smo u potpunosti zavisni od njega budući da nam on donosi kiseonik koji je preko potreban za pravilno funkcionisanje elektrana u našim ćelijama. Te elektrane, nazvane mitohondrijima, jesu osnova svih aktivnosti koje se zbivaju u našem organizmu.

Vazduh donosi život, poletnost i energiju svakoj ćeliji organizma.

crpljenosti i depresije. Skup tih simptoma ponekad se naziva “sindromom bolesne zgrade”.

Kako se zaštititi?

Postoje dva osnovna načina, iako nisu stopostotno delotvorni.

Kao prvo, često sami možemo sprečiti ili ograničiti stvaranje tih štetnih gasova. Na primer:

- Zabranite pušenje u kući. Čak i dim iz druge ruke sadrži stotine štetnih hemikalija.
- Nastojte da gasne, uljne, petrolejske i sve druge peći, kao i kućanski aparati poput gasnih štednjaka imaju dobru ventilaciju prema napolju.
- Održavajte u ispravnom stanju uređaje za grejanje i klima uređaje. Redovno čistite odvode za vazduh i filtere.
- Pazite da vam dimnjaci budu ispravni.
- Oprezno koristite sredstva za osveživanje vazduha.
- Izbegavajte da vam motor automobila radi u garaži vezanoj uz kuću ili ispred otvorenog prozora.

Kao drugo, možete poboljšati provetravanje u svom domu i kancelariji.

Najjednostavnije rešenje za problem unutrašnjeg zagađenja vazduha jeste otvaranje prozora i dobro provetravanje prostorija. Svež vazduh ne samo što razređuje zaostalu paru i time smanjuje zdravstveni rizik koji od njih dolazi, već i menja ustajali vazduh. Ljudi često i nisu svesni da u zatvorenim prostorima stalno udišu i izdišu isti vazduh. Sadržaj kiseonika u njemu se postupno smanjuje, a povećava se koncentracija ugljen-dioksida i drugih otpadnih materija što izaziva pospanost, tromost i glavobolju.

Evo nekoliko saveta:

- Podesite uređaje za hlađenje i grejanje tako da ubacuju 20 do 35% (ili više) svežeg vazduha. Troškovi takvog rada biće nešto viši, ali je cena zdravlja daleko veća!

Crvena krvna zrnca, podstaknuta radom srca, kreću u obilazak celog organizma. Njihov hemoglobin preuzima sveži kiseonik iz pluća i prenosi ga u svaku ćeliju tela.

Udišete li dovoljno kiseonika?

- Provetravajte kuću najmanje jednom dnevno. Za vreme maglovitih dana provetravajte kuću noću ili rano ujutru. Najčešće je koncentracija čestica u smogu nešto niža nakon zalaska sunca.
- Spavajte kraj otvorenog prozora i probudićete se osveženi.

U kakvoj su vezi vazduh i zdravlje?

Vazduh se sastoji od oko 20% kiseonika, a ostatak otpada najvećim delom na azot, uz male koncentracije nekolicine drugih gasova. Budući da je ljudskom telu za normalno funkcionisanje potreban kiseonik, svaka od 100 milijardi ćelija našeg tela mora njime neprestano biti snabdevena. Krv u plućima preuzima kiseonik iz udahnutog vazduha i prenosi ga pomoću crvenih krvnih zrnaca u sve delove tela. Ukoliko su ćelije dobro snabdevene kiseonikom, one su zdrave i doprinose opštem osećaju zadovoljstva. Sve što umanjuje dovod kiseonika u pluća ili njegov prenos u telesne ćelije štetno je.

Molekuli vazduha mogu biti pozitivno i negativno naelektrisani. Zagađeni vazduh je obično pun pozitivnih jona kojih ima na autoputevima, na aerodromima i u zatvorenim, loše provetravanim prostorijama.

Vazduha koji sadrži obilje negativnih jona ima uz jezera, u šumama, uz morsku obalu, reke i slapove, a u drugim se područjima javlja nakon kiše. Takav vazduh ljude osvežava i čini ih poletnim.

Postoji još jedna korisna tehnika koja nam može pomoći da se bolje osećamo. Zastanite, naime, gde god se nalazite i nekoliko puta duboko i polako udahnite, po mogućnosti sveži vazduh. Time telo dobija dodatni kiseonik, a gubi ugljen-dioksid.

Sledeći način ispiranja vašeg organizma kiseonikom jeste vežbanje. Ono poboljšava cirkulaciju krvi i ubrzava kretanje crvenih krvnih zrnaca natovarenih kiseonikom.

Nemojte zaboraviti ni na kućno bilje. Dobro bi bilo staviti najmanje jednu biljku na svakih 10 kvadratnih metara unutrašnjeg prostora. One ne samo što “gutaju” mnoge toksične zagađivače i osvežavaju vazduh kiseonikom, nego tu i tamo otpuste koji negativni jon u obližnji vazduh.

Kiseonik je od životne važnosti za svaku ćeliju vašeg organizma. Loše navike disanja ili loš kvalitet vazduha koji udišete lišavaju telo ovog vitalnog elementa. Zbog toga može nastati negativno raspoloženje i emocije kao što su depresija i razdražljivost, pa i prave glavobolje i hronični osećaj umora i iscrpljenosti.

Primena

Ljudsko telo je stvoreno tako da funkcioniše pomoću kiseonika. Nastojte da se bavite vežbanjem, dobro provetravajte kuću i često zastanite da polako duboko udahnete svež vazduh.

Proverite

Sada odgovorite na sledeća pitanja, a da ništa ne promenite u načinu svog sedenja i disanja:

1. Kako sedite u ovom trenutku? Da li vam je kičma ravna ili ste zgureni? Jesu li vam ramena spuštena prema napred?
2. Obratite nekoliko trenutaka pažnju na svoje disanje. Je li plitko ili duboko?
3. Ograničava li vam disanje odeća ili stolica na kojoj sedite?
4. Je li prostorija dobro provetrena ili je zatvorena i zagušljiva?
5. Jeste li danas odradili vežbanje (ili to planirate da učinite)?
6. Jeste li danas jeli masnu hranu? (Mastan obrok umanjuje sposobnost vaše krvi da prenosi kiseonik.)
7. Kad ste poslednji put ustali i napravili nekoliko koraka? Jeste li u poslednjih nekoliko sati načinili pauzu ili duboko udahnuli svež vazduh?

Dišite duboko

Odvojite nekoliko trenutaka za jednostavnu vežbu pravilnog disanja. Ona će vas osnažiti i osvežiti.

Stanite ili sedite sa uspravnim leđima. Uvucite vazduh u pluća. Dok to činite, zamislite da njime punite trbuh. Osetite kako vam se trbuh širi dok udišete.

Kad su vam pluća puna, počnite polako izdisati. Stegnite trbušne mišiće dok blago izbacujete poslednju količinu vazduha.

Ponovite postupak polako pet do šest puta.

Odradite tu korisnu vežbu ujutru kada se probudite i nekoliko puta tokom dana. Ako je moguće, otvorite pritom prozor ili izađite na svež vazduh. Osvežite telo i um novim podsticajem i poletom, i to bez posezanja za kofeinom.

Stavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh. Dišite normalno nekoliko trenutaka i pratite pokrete svojih ruku za vreme disanja. Koja se ruka više podiže? Ako je to ruka na trbuhu, maknite je i - tapšite se po ramenu. Imate izvanredno dobru tehniku disanja. Ali ako je to ruka na vašim prsima, bolje je da duboko udahnete - iako to verovatno ne možete. Dišete na pogrešan način!

ODMOR

Odmarate li se dovoljno?

Danas je život ubrzan, uzbudljiv - i iscrpljujuć. Nesanica je epidemična. Ljudi gutaju milione tableta sedativa i sredstava za umirenje, željni odmora kojim bi obnovili snage.

Zašto sam stalno umoran?

Možda ste bolesni, prehladili ste se ili imate gripu pa vam to oduzima snagu? Ili ste možda depresivni?

Međutim, mnogo češći odgovor na ovo pitanje, kod inače zdravih ljudi, leži u načinu i tempu njihovog života. Naime, oni rade na poslovima koji zahtevanju višesatno sedenje, podvrgnuti su pritisku posla koji treba obaviti na vreme, kao i mnogim drugim emocionalno iscrpljujućim problemima. Takve se osobe vrlo često ne osećaju odmorenima niti kada ujutru ustanu iz kreveta.

S druge strane, danas jako malo ljudi proživljava dan bez veštačkih podsticaja u obliku popijene crne kafe, indijskog (ruskog) čaja ili kola pića. Kofein koji se u njima nalazi stimulativno deluje na rad centralnog nervnog sistema i prikriva postojeći umor čoveka. Taj stimulans takođe uzrokuje nesanicu.

Šta kažete o hroničnom umoru?

U tom stanju osoba, osim umora i nedostatka energije, oseća i sve veću razdražljivost. Vrlo brzo se rasrdi i više nema strpljenja. Za sve što čini ulaže mnogo više napora nego pre i na kraju joj i najjednostavniji poslovi izgledaju nesavladivi.

Umor se očitava i u nedostatku kreativnosti. Moć prosuđivanja opada i nema korisnosti pri radu. Ako se osoba u tom stanju ozbiljno ne odmori, umor će izazvati krajnju iscrpljenost i ozbiljnu depresiju.

U 20. veku prosečna dužina noćnog sna se smanjila za 20%.

Ministarstvo saobraćaja SAD-a procenjuje da oko 100.000 automobilskih nesreća sa 1500 smrtnih slučajeva i 71.000 ozleđenih svake godine prouzrokuju pospani vozači.

Koliko odmor može pomoći u takvom stanju?

- Odmor omogućava oporavak vašeg tela i uklanjanje otpadnih materija iz njega. Za to vreme se obnavljaju zalihe različitih enzima u organizmu, kao i sama energija.
- Odmor pomaže bržem zaceljivanju ozleda, infekcija i drugih negativnih stanja u vašem telu, uključujući stres i emocionalne traume.
- Odmor jača imunološki sistem vašeg organizma i tako pomaže u zaštiti od bolesti.
- Pravilan odmor može vam produžiti život. U jednoj studiji o zdravstvenim navikama koja je obuhvatila veliki broj ljudi, sprovedenoj pre nekoliko godina, ustanovljeno je da je kod onih koji spavaju sedam do osam sati noću manji postotak smrtnosti nego kod onih koji u proseku spavaju manje.

Koliko je meni potrebno odmora?

Ljudima su potrebne različite vrste odmora, a opuštajući noćni san je nezaobilazan. Novorođenčad spava 16 do 20 sati dnevno, dok je maloj deci potrebno 10 do 12 sati. Kod odraslih potreba za snom jako varira, ali je za većinu najbolje sedam do osam sati dnevno.

Mnogim ljudima je takođe potrebna promena u tempu života. Tokom Drugog svetskog rata u Velikoj Britaniji je bila uvedena 74-satna radna sedmica, ali je uskoro ustanovljeno da to ljudi ne mogu izdržati. Nakon drastičnog smanjenja broja odrađenih sedmičnih radnih sati i dužeg eksperimentisanja, ustanovljeno je da 48-satna radna sedmica, sa redovnim pauzama i jednim sedmičnim danom odmora, daje maksimalnu produktivnost u radu.

Jeste li znali...

- Nije važno samo koliko dugo spavate, već i kada ležete.
- Umor je jedan od najčešćih problema koji navodi ljude da potraže lekara.
- Tinejdžerima je u proseku potrebno oko devet sati spavanja, ali većina njih to ne može sebi priuštiti.
- U nedavnom istraživanju u SAD-u 51% muškaraca i 42% žena reklo je da bi išlo ranije na spavanje kad ne bi imali televiziju ili pristup internetu.

Poznato je, osim toga, da su s vremena na vreme potrebni duži periodi odmora. Produženi vikendi i godišnji odmori takođe su pokazali svoju vrednost za oporavak organizma.

Šta mislite o sredstvima za spavanje? Jesu li ona korisna?

Za vreme prirodnog spavanja stalno se izmenjuju faze plićeg i dubljeg sna. Spavanje uz pomoć lekova, iako pruža dobrodošlo stanje nesvesnosti, ne sadrži ove faze sna. Takve se osobe ujutro ne mogu osećati potpuno osveženim i osnaženim, čak ako im se čini da su dobro prospavale noć.

U izuzetnim situacijama sredstva za spavanje mogu biti korisna; međutim, ona će, ukoliko se uzimaju tokom dužeg vremenskog razdoblja, doprineti hroničnom umoru.

Neki ljudi koriste alkoholna pića za opuštanje i lakše spavanje. Ali ni san nastao na takav način ne obnavlja snage kao prirodan san.

Kako imati dobar san?

- Tokom radnog vremena pravite češće pauze. Hodajte okolo, popijte čašu vode i duboko dišite.
- Dnevno aktivno vežbajte 30 do 60 minuta. Vežbanje opušta, obnavlja energiju, pomaže u uklanjanju depresije kao i nervne napetosti.
- Nastojte što je moguće redovnije ići na spavanje, ustajati, jesti i vežbati. Telo napreduje kada je izloženo redovnom ritmu.
- Večerajte najmanje četiri sata pre odlaska na spavanje. Prazan, neopterećen želudac pripomoći će kvalitetnijem odmoru.
- Pokušajte leći u mlaku (ne vruću) kupku. Ona je korisna za opuštanje.
- Razmišljajte o svemu dobrom što ste doživeli u životu. Ispunite um zahvalnošću i zahvaljivanjem.
- Čista savest i zahvalan um najbolji su jastuci za spavanje.

Odmor je vrlo važan deo životnog ritma i preko potreban uslov za dobro zdravlje. Ne radi se o luksuzu slobodnog vremena. Nemojte svom organizmu uskraćivati tu njegovu veliku potrebu.

Primena

Odmor je vrlo važan deo života. Većini odraslih ljudi dovoljno je sedam do osam sati spavanja dnevno. Ako imate problema sa snom, ne posežite odmah za sredstvima za spavanje. Priuštite sebi toplu, opuštajuću kupku. Svakodnevno se bavite vežbanjem. Zadržite redovni raspored u dnevnim dužnostima. Nastojte održati čistu savest i smiren um.

Neki ljudi pretrpavaju svoj želudac hranom, a drugi svoj život obavezama.

Imate li problema sa nesanicom?

Mnogi ljudi povremeno imaju problema sa nesanicom. Tri uobičajena uzroka tome jesu emocionalni stres, kofein i nedostatak vežbanja. Na sreću, na svo troje možemo uticati svojom voljom.

Mi ne moramo koristiti napitke koji sadrže kofein kao što su crna kafa, mnogi čajevi sa teinom ili gazirana pića.

Večernje emocionalne stresove možemo smanjiti tako što ćemo nastojati rešavati probleme ranije tokom dana, dok smo još odmorni. Ne čekajte do odlaska u krevet da biste se pozabavili gorućim problemima.

Redovni program vežbanja može biti najbolji lek za dobar noćni odmor i san. Njime smanjujete stres i osiguravate prijatan telesni umor koji vam pomaže da zdravije spavate.

Dovoljno sna

Za mnoge ljude nije toliko problem dovoljno se naspavati, koliko je problem pronaći vreme za to. Niz obaveza i budnost podstaknuta upotrebom kofeina prividno smanjuju potrebu za spavanjem.

Ali vaše telo vam treba biti najdragocenije. Vi možete doći u iskušenje ili potrebu da preskočite spavanje za jednu noć, ali ako to činite na duge staze, takva navika postaje vrlo štetna. Kratka ilustracija iz knjige Stephena Coveya *Sedam navika vrlo uspešnih ljudi* to jako lepo prikazuje:

"Zamislite da hodajući šumom naiđete na čoveka koji grozničavo pokušava da iseče stablo. Izgleda iscrpljeno. Kaže vam da to već čini pet sati zaredom."

"Zašto se ne odmorite nekoliko minuta i ne naoštrite testeru?" pitate ga. "Ići će vam brže."

"Nemam vremena za to", odgovara vam zadihano. "Previše sam zaposlen sečenjem."

Evo nekoliko saveta koji vam mogu pomoći da lakše zaspite:

- Idite u krevet i ustanite svakog dana u isto vreme.
- Izbegavajte upotrebu kofeina.
- Ne uzimajte alkohol kao sedativ. On posle, tokom noći, uznemirava mozak.
- Vežbajte rano ujutru ili poslepodne, najkasnije tri sata pre odlaska na spavanje.

POUZDANJE U BOŽANSKU SILU

Ispunjen život

"I to je sve?" uzdiše postariji čovek, okružen svime što je stekao. Nakon što je prihvatio životnu filozofiju "zgrabi sve što možeš", ima sva materijalna dobra koja mu je srce poželelo. Ali on se i dalje oseća neobično praznim i razočaranim.

Nije li to uobičajeni ljudski problem?

Da, i on postaje sve teži. Savremeni čovek živi duže i zdravije nego pre. Ali istraživanja otkrivaju da je, bez obzira na to, sve nezadovoljniji.

Naša očekivanja neprestano podstiču grandiozne i nerealne reklame, gurui koji obećavaju bajke, kao i naša pomalo detinjasta vera u svemoć medicine. A kako se razočaranja gomilaju, mi se sve više osećamo izgubljenim i zbunjenim u potrazi za izgubljenim delovima našeg života.

Mogu li ljudi ikada biti potpuno zadovoljni?

Najpre sanjamo o bogatstvu, slavi i uspehu, o tome kako bi bilo lepo kad bismo imali sve što poželimo i mogli raditi sve što nam se sviđa. Međutim, možete li se setiti nekog multimilionerskog sportiste koji ne teži za još unosnijim ugovorom? Ili bogate slavne osobe koja ne želi pristati na reklamu još kojeg proizvoda? Znate li uspešnog, poslovnog čoveka koji ne prihvata i sledeći veliki posao koji će ga u potpunosti obuzeti, bez obzira na sve ono što je već stekao?

Pouzdati se u Božju silu
...znači upoznati Boga toliko da Mu možete poveriti svoju sadašnjost i budućnost.
U KOGA SE MOŽETE POUZDATI?
Pouzdanje je slično računu u banci - ako dnevno ulažete sredstva, u trenutku kada vam zatrebaju, moći ćete ih iskoristiti.

S druge strane, poznajete li tinejdžera koji je zadovoljan svojim izgledom? Odećom? Prijateljima? Generalno gledajući, čini se da smo mi, kao ljudi, stvorenja sa nezasitnim željama.

Da li je to razlog što mnogi pribegavaju drogi?

U današnjem svetu brzog tempa života ljudi su često pod takvim pritiskom i stresom, toliko ispunjeni bolom i razočaranjem i tako beznadežni da su sve spremniji da stave na kocku svoje zdravlje i život za gotovo sve što obećava opuštanje, ma kako privremeno ono bilo. "Sledite svoja osećanja", savetuje im se. "Ako vam nešto donosi zadovoljstvo, činite to." "Požurite, život prolazi pokraj vas."

Na svakog poznatog gradskog pijanca dolazi na desetine pristojnih, kućnih alkoholičara čijeg je postojanja retko ko svestan (izvan porodice). Na svakog beskućnika koji traži načina da dođe do droge dolaze mnogi, naizgled časni ljudi, koji svoj bol otupljuju prepisanim tabletama. Ali trajna se radost ne može steći ušmrkavanjem droge niti osećaj zadovoljstva dolazi iz bočice i od pilule. Ne možete mir ubrizgati u um. Zahvalnost i saosećanje ne prodaju se u apotekama ili na ulici.

Kako onda mogu postati srećan i pronaći mir?

Biblija kaže da ćemo, ako budemo sledili svoje "telesne osećaje", izazvati negativne posledice kao što su nemoral, razvrat, sebične želje, pijančenje i provale gneva.

Ona takođe kaže da Bog za nas želi nešto bolje, kao što je mir, radost i zdravlje. Ali ovi darovi se mogu postići jedino negovanjem naše duhovne prirode.

Jesu li takve duhovne teme danas aktuelne?

Apsolutno. Pogledajte, na primer, alkoholizam. Čuda medicine i tehnološki napredak u proteklih pola veka nisu iskorenili ovu bolest. Udruženje Anonimni alkoholičari (AA) za sada pruža najdelotvornije lečenje sa najboljim dugoročnim rezultatima. Klubovi AA služe se programom od dvanaest koraka koji se temelji na priznanju ljudske bespomoćnosti i prihvatanju Više Sile u život alkoholizirane osobe. Slični programi od dvanaest koraka, zasnovani na filozofiji AA deluju na gotovo svim područjima ljudskih potreba. Oni donose izlečenje hiljadama ljudi kojima nisu mogli pomoći ni medicinska nega, ni lekovi, ni savetovanja, ni sva druga ljudska rešenja.

Danas smo svedoci obnovljenog interesovanja i potrebe za iskonskim vrednostima, za religijom i prihvatanjem ne samo neke Više Sile, već ličnog, brižnog Boga.

Ono što verujete može uticati na vaše zdravlje

Odlazak u crkvu svake sedmice dobar je lek. To izveštava dr. Dale Matthews sa Univerziteta Georgetovn nakon analize više od 200 studija o povezanosti religije i zdravlja. Religija pozitivno utiče na pacijente koji imaju probleme sa zloupotrebom droga, alkoholizmom, depresijom, rakom, visokim krvnim pritisakom i srčanim bolestima.

Nije li to samo još jedan pomodni hir?

Ovaj nazovi— hir čvrsto je utemeljen u stvarnosti. Jedna od najuzbudljivijih spoznaja u proteklih nekoliko godina bila je otkriće snažne i tesne povezanosti telesnih, umnih, emocionalnih i duhovnih komponenti ljudskog bića.

Ovo shvatanje u korenu odstupa od naših stavova u prošlosti. Vekovima se verovalo da su telo, um i duh odvojeni entiteti koji funkcionišu nezavisno jedan od drugoga.

Sada otkrivamo da pojave kao što su ljutnja, strah, ogorčenost i nepoverenje mogu tako uticati na telo da slabe njegov imunološki sistem i otvaraju vrata bolestima. Sa druge strane, pozitivne emocije poput ljubavi, radosti, vere i poverenja proizvode zaštitne materije koje jačaju imunitet i štite telo od bolesti. Negovanje gorčine i mržnje, bavljenje negativnim mislima i osećajima čini nas bolesnim; negovanje pozitivnih misli i osećaja može nas ozdraviti - u doslovnom smislu reči.

Šta znači negovati duhovnu prirodu?

To znači upoznavati se sa Biblijom, pevati pesme hvale i moliti se za “rod Duha” koji Bog želi da posedujete, a to su “ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrota, uzdržljivost”.

Mi smo “stvoreni tako čudesno”. Ne dolazimo na ovaj svet opremljeni samo najnužnijim za preživljavanje. Svakome od nas dana je savest koja će nas držati na pravom životnom putu, čitav niz osećaja i emocija koji obogaćuju naš život, kao i mozak koji nas izdiže iznad svega stvorenog i koji nikad ne možemo istrošiti.

Zdravlje i poletnost nisu nam dovoljni za potpunu sreću. Kao ni bogatstvo, čast, dobar izgled ili vlast. Bog je u srcu svakog čoveka rezervisao “posebno mesto” za sebe i sve što ovaj svet može ponuditi neće ga moći popuniti.

Ispunjen je samo onaj život u kojem se, uz ostale komponente, neguje i duhovni rast. Tada nestaje zbunjenost i praznina i nalazi se dotad nepoznati mir. Nastaje kvalitetan i ispunjen život koji će se protegnuti u večnost.

Istinsko zajedništvo sa pravim Bogom, našim Stvoriteljem nema alternative ukoliko želimo biti stvarno zdravi. Ono je, naime, sam temelj potpunog zdravlja.

Primena

Pravi način života ne obuhvata samo zdravlje i poletnost, već uključuje duhovni rast. Pouzdanje u Boga ispunjava prazninu u našem životu. Ono nam donosi kvalitet, smisao i nadu u budućnost.

Više od dobrog zdravlja

Dobro zdravlje nije vrhunac ljudskog postojanja niti životni smisao. Mnogi ljudi, koji su inače telesno potpuno zdravi, nose u sebi duboku težnju za nečim višim. U osnovi našeg bića usađena je potreba za višom svrhom i značenjem u životu.

To su odavno potvrdili pesnici i mudri ljudi. Danas čak i naučnici počinju da ispituju duhovne dimenzije života.

Vreme

Kao što je u sve vredne stvari ovoga života potrebno ulagati vreme, tako je i sa negovanjem duhovne strane naše prirode - čovek mora odvratiti svoju pažnju od neposrednih potreba i usredsrediti je na dublja, trajnija pitanja. To je moguće samo u određenim trenucima samoće i tišine, daleko od užurbanosti i buke svakodnevnice.

Potrebno nam je takvo vreme za istraživanje dublje strane našeg bića i čitanje nadahnutih reči, kao i vreme mira u jednostavnoj šetnji na suncu i svežem vazduhu.

Kada ste sebi poslednji put priuštili trenutke opuštanja sa bliskim osobama? Koliko je vremena proteklo otkako ste bili u društvu onih koji traže veru i nadahnuće u Višoj Sili?

Danas živimo u najuzbudljivijem, a ipak paradoksalnom dobu. Bez problema možemo uključiti svoje radioaparate i televizore i slušati i gledati zvuke i slike koje dolaze iz prekookeanskih zemalja ili čak iz svemira. Međutim, mnogi ljudi, nažalost, propuštaju priliku da svoje duše usmere ka Bogu i slušaju Njegov glas.

Vaš zadatak:

Uzmite malo vremena da stanete i razmislite o onome što vam je istinski važno u životu. Zavirite iza buke svakodnevnih aktivnosti u sveopšte teme postojanja. Izaberite neku nadahnjujuću knjigu, poslušajte muziku koja vas uzdiže, zahvalite Tvorcu za čudesan dar života i zdravlja. Svaki vaš udisaj je čudo, a svako jutro novi početak.

Telo i duša

Ljudi koji gaje čvrste međuljudske odnose, koji dele vreme, misli, brige i smeh sa srodnim dušama, žanju obilje zdravstvenih blagoslova.

Povezanost uma i tela

- Snaga uma
- Depresija
- Stres
- Endorfini
- Stvaranje navika
- Opraštanje
- Ljubav

Naše misli i osećaji su hrana našeg uma. Kao što je telu potrebna odredena ravnoteža vitamina, belančevina i drugih hranljivih materija da bi bilo zdravo i snažno, tako je i umu potrebna posebna ravnoteža mentalnih "hranljivih materija" da bi bio srećan, smiren i kreativan.

SNAGA UMA

Vi ste ono što mislite

Aristotel je davno ustanovio da su zdravo telo i zdrav um na određeni način međusobno povezani, ali ta misao otada prolazi trnovit put sve do danas.

Mislio sam da je ta misao u naše vreme svesrdno prihvaćena.

I jeste i nije. Neki naučnici još uvek sumnjaju u direktnu povezanost između emocija i bolesti jer ne mogu uverljivo i precizno da dokažu da je nečije stanje uma u stanju da izazove ili izlečiti određenu bolest.

Međutim, danas sve bolje upoznajemo način rada našeg imunološkog sistema. Iako još uvek ne možemo upreti prst na tačno određenu bolest i znati koja ju je emocija podstakla i u kolikoj je meri odgovorna za nju, postoje načini direktnog merenja promene imuniteta pod uticajem određenih stresnih stanja.

Šta je imunološki sistem?

Zdravlje ljudskog tela štite milioni borbenih jedinica koje cirkulišu krvotokom. One se sastoje od različitih vrsta "vojnika" i svaka njihova grupa ima određenu funkciju. Kada bolest napadne telo, u središnjoj kontrolnoj bazi mogu se po potrebi proizvesti nove jedinice. Tokom razdoblja mira i zdravlja, njihov se broj smanjuje i "borci" postaju stražarske patrole. Ovo je jednostavno objašnjenje rada imunološkog sistema.

Stalno smo izloženi napadima hemikalija, bakterija i virusa. Zašto nas onda te stvari ne svladavaju tako lako? Kada je naš imunološki sistem zdrav i jak, svi ti napadači bivaju odbijeni, a naše zdravlje sačuvano.

Svaki dan naš organizam dolazi u dodir sa stotinama bakterija koje mogu izazvati teške bolesti, pa čak i smrt.

Možda zvuči nestvarno, ali ukoliko sačuvate optimizam u teškim trenucima, to će vam pomoći da se bolje osećate.

I TELO tuguje. Postotak obolelih i umrlih veći je među onim osobama koje su nedavno izgubile bračnog druga.

Pacijenti u staračkim domovima koji učestvuju u svakodnevnim malim odlukama (na primer koju će hranu jesti), često žive duže od onih čija je uloga potpuno pasivna.

Agresivnost, takmičarski duh i materijalizam savremenog načina života uz nedostatak etičkih i duhovnih vrednosti jednako je štetan po naše zdravlje kao i po okolinu.

RADOST — u smislu mentalne živahnosti i poletnosti — bio je drugi po jačini faktor koji je doprineo preživljavanju grupe pacijentica sa povlačenjem raka dojke.

Šta utiče na snagu našeg imuniteta?

Zdrava ishrana, fizička kondicija i pozitivno emocionalno stanje mogu stimulisati i ojačati rad imunološkog sistema tela. Sa druge strane, bolest, droge i prekomerni stres ga slabe. Sida se javlja kad imunološki sistem oslabi.

Mogu li na njega uticati naše emocije?

Svakako. Naučnici izveštavaju da ljudi u depresivnom stanju i sa negativnim emocijama mogu biti posebno osetljivi na bolesti koje napadaju imunitet kao što su astma, reumatoidni artritis i rak.

Kako osećaji mogu uticati na zdravlje?

Neki naučnici to nazivaju placebo efektom. Sledeće iskustvo dobro će nam ilustrovati o čemu se zapravo radi.

Budući da je doktor te večeri radio do kasno u noć, gotovo ga je savladao san. Setio se tada da njegov asistent na svom stolu drži kutiju sa instant kafom. Stavio je nekoliko kašičica kafe u prahu u čašu vode, popio je (što inače ne čini) i čekao.

Nakon desetak minuta osetio se osnaženim - da, kofein mobiliše šećer u njegovoj krvi. Požurio je u toalet i zaključio da kofein deluje i diuretski. Energija koju je dobio potrajala je sledeća tri sata i to mu je bilo dovoljno da završi projekt.

Sledećeg sam jutra je svom asistentu rekao šta je učinio. On ga je saslušao, a onda počeo da se smeje.

“Drago mi je da vam je moja kafa pomogla”, rekao je. “Ali, zar niste primetili da je to kafa bez kofeina?”

Delovala je samo zato što ste verovali da će delovati.

Da. Taj placebo efekat se najčešće koristi kod ispitivanja novih lekova. Jedna grupa ispitanika, naime, mora dobiti pravi lek, dok druga dobija samo imitaciju tog novog proizvoda. Začudo, placebo ispitanici često pokazuju isto tako dobre rezultate kao i osobe koje su dobile pravi lek, a ponekad čak i bolje.

Ukratko, misli i osećaji direktno utiču na um, koji opet snažno utiče na telo. Ima čak slučajeva da su ljudi koji su verovali da će umreti određenog dana stvarno i umrli, iako nije bilo nikakvog direktnog uzroka njihove smrti.

Hoće li, onda, pozitivne emocije ojačati imunološki sistem?

Studije pokazuju da je stabilan emocionalni život isto tako važan za dobro zdravlje kao i pravilna ishrana, redovno vežbanje i izbegavanje alkohola, duvana i drugih droga.

Pozitivne emocije i zdrave životne navike mogu podsticati proizvodnju endorfina. Ove tajanstvene materije proizvodi mozak i one mogu izazvati snažan osećaj zadovoljstva. One takođe jačaju imunološki sistem. Endorfini vam, drugim rečima, pomažu da se bolje osećate, ali i da brže ozdravite.

Znači li to da me gajenje pozitivnih misli može izlečiti?

Nemojmo nikad zanemariti nijedan fizički lek koji postoji za određeni zdravstveni problem. Nepušenje, umerenost u telesnoj težini, redovno vežbanje, pravilna ishrana, uzimanje lekova - sve je to važno.

Ali uz to vodite računa i o svom raspoloženju. Kako je rekao kralj Solomon: “Veselo srce je izvrstan lek, a duh žalostan suši kosti” (Priče Solomonove 17,22).

A apostol Pavle nadodaje: “Sve što je istinito, što je pošteno, što je pravedno, što je čisto, što je ljubazno, što je slavno, i sve što je vrlina i hvale vredno, to neka bude sadržaj vaših misli!” (Filibljanima 4,8)

Jedna studija sprovedena na ženama otkrila je da što su njihovi brakovi bili srećniji, bila je jača njihova imunološka odbrana.

Najvažniji posao mozga jeste da nas održi zdravim i sačuva od oštećenja. Um to može postići ako odluči da ne puši i bira zdravu prirodnu hranu.

Sam imunološki sistem zapanjujuće je remek-delo koje se po svojoj složenosti može uporediti samo sa mozgom i vrlo ga je teško proučavati, kao i nervni sistem.

Primena

Misli i emocije direktno utiču na um, a on opet utiče na stanje tela. Istraživanja pokazuju da je stabilan emocionalni život jednako važan za dobro zdravlje kao i vežbanje i ishrana.

U pitanjima se nalaze i odgovori

Videli smo da misli i emocije snažno utiču na naš fizički život. Ali kako mi iskorištavamo tu snagu u svom životu? Jedan odgovor dobićemo kroz snagu pitanja.

Pitanja imaju snagu usmeravanja misli

Pitanje je slično dvogledu koji vašu pažnju usmerava na neki poseban problem ili situaciju. Kada postavite određeno pitanje, vaš mozak automatski počinje da traži odgovore.

Pravilno postavljena pitanja mogu delovati na sva područja vašeg života - na odnose, stajališta, kreativnost i sposobnost rešavanja problema.

Pet važnih pitanja

Evo pet važnih pitanja na koja samo vi možete odgovoriti. Ako odgovore potkrepite delom, svako od njih može i te kako delovati na vaš život. Budite određeni i upitajte se:

1. Šta bih mogao učiniti što bi imalo najpozitivniji i najdugotrajniji uticaj na moj život?
2. Šta bih mogao učiniti što bi poboljšalo moje odnose sa nekim do koga mi je jako stalo?
3. Često se pitajte: Zbog čega imam razloga da budem posebno srećan?
4. Šta mogu danas učiniti da bih živeo zdravijim načinom života?
5. Evo pitanja koje biste sebi trebali postaviti kad se nađete u nekom škripcu: Kad bi neko drugi bio u mojoj situaciji, šta bih mu savetovao?

Nemojte sebi postavljati negativna pitanja

Nemojte sebi postavljati pitanja kao: “Zašto sam toliko glup?” ili: “Zašto se ne mogu držati programa vežbanja?” Ovakva vrsta pitanja upućuje vaš um u negativnom smeru. Umesto toga postavite ista pitanja na pozitivan, produktivan način: “Šta mogu učiniti da ubuduće izbegnem takvu grešku?” ili: “Kako mogu podesiti svoj raspored da mi vežbanje bude lakše izvodljivo?”

Duh zahvalnosti snažno deluje na čovekovo zdravlje.

DEPRESIJA

Osećaj beznađa

Depresija može biti vrlo ozbiljna bolest koja nekada dovodi i do smrti. Naime, ona je uzrok najvećeg broja samoubistava. Depresivnim poremećajima izloženo je godišnje, prema proceni, oko 30 miliona Amerikanaca svih društvenih slojeva, starosnih grupa, religija i stepena obrazovanja. Svake godine gutaju se nebrojene količine sredstava za umirenje i antidepresiva u očajničkom nastojanju da se savladaju postojeće teškoće. Ali bez obzira na to, problem depresije neprekidno raste.

Nije li osećaj depresije prirodni deo života? Zar većina nas nije povremeno depresivna?

Osećaj depresije jedna je od najčešćih ljudskih emocija. To je prirodna emocija, ali može biti i simptom čitavog niza telesnih i psihičkih bolesti.

Osećaji bespomoćnosti i obeshrabrenja često su posledica preteranog reklamiranja lažnih vrednosti preko medija. Nude se, naime, proizvodi koji navodno mogu preobraziti ljude u sposobne, energične i srećne osobe. Kad se to ne dogodi, mnogi dožive razočaranje i daljnji pad samopouzdanja.

Kako neko može znati da li je njegov osećaj depresije ozbiljan ili nije?

Kao prvo, ljudi treba da razumeju razliku između obeshrabrenja i depresije. Svako se povremeno obeshrabri. Obeshrabrenje je mali pad u raspoloženju koje se često vraća u normalu putem pozitivnog razmišljanja i molitve. Ono obično ima poznat uzrok i najčešće je privremeno.

Za depresiju je karakterističan osećaj potištenosti i odbačenosti, i često je praćena smanjenom telesnom aktivnošću. Javljaju se osećaji bezrazložne zabrinutosti i beznađa. Pogledajmo neke od uobičajenijih vrsta depresija:

- *Potištenost.* Najpoznatija vrsta depresije je potištenost. Osoba u takvom stanju vrlo lako zaplače, tužna je, obeshrabrena, nesposobna da se suoči sa teškoćama i oseća se beznadežno. Ovakva raspoloženja mogu biti izazvana preteranom malaksalošću, uzbuđenjem ili stresom, a ponekad nemaju vidljivog uzroka. Te depresije su kratkotrajne i ograničene. Retko kad je potrebno lečenje. Ljudi obično nakon nekoliko dana dođu k sebi.
- *Reaktivna depresija.* Ova depresija je tipična posledica intenzivnih životnih kriza kao što su gubitak voljene osobe ili posla, razvod braka, razdoblje odvajanja dece od roditeljskog doma ili teška telesna bolest. U takvim slučajevima ljudi često nisu u stanju izaći na kraj sa životom i odgovornostima. Potrebno im je vreme povlačenja i osame kako bi mogli ozdraviti. Potpora će obično pomoći u takvim slučajevima, iako može biti potrebno i agresivnije lečenje, posebno kod teških ili dugotrajnijih depresija.
- *Biološka depresija.* Ova se depresija javlja i nestaje obično bez vidljivog razloga. Često je nasleđena; i u porodici prelazi sa roditelja na dete. Takva vrsta depresije obično dobro reaguje na lečenje, iako može, uprkos tome, potrajati i više meseci.
- *Somatska depresija.* To su mnogo ozbiljnije depresije koje ometaju mnoge telesne funkcije. Simptomi se pojavljuju u gotovo svim telesnim sistemima, ali je ipak najčešći poremećaj rada sistema za varenje i ciklusa spavanja. Ti bolesnici će ponekad tvrditi da nisu depresivni, ali se kod njih mogu dijagnostikovati poremećaji različitih telesnih funkcija koji ukazuju na pravo depresivno stanje. Psihijatri takvo stanje nazivaju somatskom depresijom jer se ona očitava u promenjenim telesnim funkcijama koje su depresivne, čak i ako um toga nije svestan.
- *Psihotična depresija.* Ovo je depresija u kojoj bolesnik gubi vezu sa stvarnošću. Njemu je potrebna stručna nega.

Kako se može pomoći depresivnim osobama?

Gotovo sve depresije reaguju na osnovne zdravorazumske mere. Na primer:

- *Svrhoviti zadaci.* Svima nama je potrebna neka vrsta produktivnog rada, bilo da upravljamo preduzećem, peremo automobil ili kuvamo. Osobi u depresiji posebno je potreban osećaj svrhovitosti postojanja i delovanja, dostignuća i zadovoljstva zbog vlastite korisnosti. Ovakva iskustva su podsticajna u lakšim oblicima depresije, posebno ako osoba dobija priznanje i ohrabrenje.
- *Smisao.* Bili depresivni ili ne, svi želimo znati smisao onoga što radimo kao i zadatak koji treba da obavimo da bismo ostali duševno zdravi. Ako nemamo ničega zbog čega bismo ujutro ustali iz kreveta,

nikakvog posla ili aktivnosti za taj dan, čak ukoliko smo i najstabilniji, a takva situacija duže potraje, možemo pasti u depresiju.

- *Jednostavna ishrana.* Redovno uzimanje jednostavnog obroka sveže, prirodne hrane povećava energiju i smanjuje telesni stres na organske funkcije. Depresivne osobe trebaju posebno izbegavati koncentrirane slatkiše i teške, bogate obroke. Konzumiranje samo svežeg voća dan-dva može učiniti čuda i za bistrenje uma i za uklanjanje umora.

- *Dovoljno odmora.* U današnjem grozničavom svetu posebno su važni trenuci tišine i mira. Hronično nespavanje može podstaknuti ili pojačati depresiju. Velikoj većini ljudi potrebno je sedam do osam sati noćnog sna. Nekolicini izuzetnih pojedinaca biće dovoljno i manje, ali i oni moraju paziti na znakove hroničnog umora.

- *Svakodnevno vežbanje.* Jedno od najuzbudljivijih otkrića u proteklih nekoliko godina odnosi se na pozitivan uticaj vežbanja na emocionalno zdravlje čoveka. Redovno aktivno vežbanje podiže raspoloženje, poboljšava san, oslobađa od stresa, unapređuje zdravlje, pomaže u prevenciji bolesti i povećava opšti osećaj zadovoljstva. Radosna je vest za depresivne osobe da se poboljšanje raspoloženja i optimizam podstiče oslobađanjem endorfina u mozgu. Ove hormone prijatnih osećaja aktivira vežbanje. Žustro jednosatno svakodnevno hodanje učiniće za mnoge depresivne osobe puno više od mnogih lekova.

Važnost malih odluka

Čak i ozbiljno depresivne osobe mogu donositi male svakodnevne odluke kao, na primer, hoće li ujutro ustati ili ostati u krevetu; hoće li čitav dan gledati televiziju ili potražiti druge, podsticajnije aktivnosti; hoće li se obući i srediti ili ostati u kućnom ogrtaču. Te su male odluke vrlo značajne jer oblikuju našu sposobnost za donošenje većih odluka. Zahvaljujući donošenju dobrih odluka ljudi rastu i jačaju. Čak i osobe sa ozbiljnim mentalnim problemima mogu na taj način poboljšati sposobnost da se lakše nose sa životnim situacijama.

Podstaknite depresivnu osobu da načini mali popis ciljeva koje treba ostvariti. Neka na papir zapiše pozitivne i zanimljive aktivnosti koje će pokušati ostvarivati jednu po jednu. Precrtavanjem obavljenih zadataka uveliko će ojačati njeno samopouzdanje.

U korenu svih delotvornih načina lečenja leži razumevanje ličnih stajališta, verovanja i vrednosti. Osoba mora razumeti da to što se oseća beskorisnom ili bezvrednom ne znači da je stvarno takva. Osećaji su privremeni i promenljivi kao vreme.

Da bi čovek osećao vrednost postojanja, njegov život mora imati određeni smisao i cilj. U protivnom se u osobu može uvući osećaj praznine koji sve više raste i izaziva pravo stanje očaja. Zbog toga se unapred moramo pobrinuti da pronađemo razloge za život i pravila po

kojima ćemo živeti. Ova potraga nas može dovesti do postupne svesti o postojanju Boga koji se brine o nama. Kada čovek počne duhovno da raste, on će pronaći odgovor na zabrinutost, strah, osećaj krivice i ogorčenost. Takvo duhovno stanje može obnoviti energiju i stvoriti novu želju za životom.

Šta kažete o lečenju lekovima?

Lekovi su često potrebni za psihotične depresije i primenjuju se pod stručnim nadzorom. Oni se mogu prepisati i za određene biološke depresije kao što su bipolarni afektivni poremećaji (manijačno-depresivne promene raspoloženja).

Idealno je kada za emocionalne i psihološke probleme ne treba uzimati lekove. U slučaju da su oni propisani od strane stručne osobe koja tačno zna razlog zašto vam ih je dala, kao i potrebno ograničenje vremena za njihovo uzimanje, važno ih je redovno uzimati. Stalna upotreba, posebno sedativa i sredstava za smirenje, može dovesti do zavisnosti i produbljenja same depresije.

Stanja koja su neobično snažna ili traju dugo vremena zahtevaju stručno lečenje. Ono može obuhvatiti savetovanje, antidepresivne lekove ili oboje. Ali čak i uz stručnu pomoć postoje granice preko kojih vam ni najbolji psihijatar ne može pomoći bez vaše potpune saradnje. Ako se pacijenti udruže sa svojim lekarima preuzimajući odgovornost za svoj život, oporavak se može jako ubrzati.

Depresija više nije slepa ulica i obeshrabrujuća bolest kakva je nekada bila. Poboljšanjem telesnog zdravlja, razvijanjem pozitivnih modela duševnog ponašanja, donošenjem dobrih odluka, obavljanjem korisnih aktivnosti i razvijanjem duhovnih ciljeva i vrednosti, većina ljudi znaće se suprostaviti osećaju depresije i živeti zadovoljnim i produktivnim životom.

Primena

Naše zdravlje, sreća, dugovečnost, naši odnosi sa porodicom, prijateljima i saradnicima, kao i naš duhovni život medusobno su jako povezani. Poboljšanje našeg zdravlja, nastojanje na ostvarenju vrednih ciljeva, razvijanje pozitivnih umnih stajališta i negovanje duhovnih vrednosti, pomoći će nam da delotvorno izađemo na kraj sa osećajima depresije i bespomoćnosti.

Moć izbora

Ono što nas čini drukčijima od ostalih stvorenja jeste sposobnost izbora. Mi možemo razmisliti o svojim postupcima i birati između različitih ponuđenih mogućnosti.

Porodični i društveni odnosi

Mi smo društvena stvorenja i većina nas je srećna u zajedništvu i osećaju pripadnosti koji potiče od naših odnosa sa drugima. Kad se osećamo izolovanim ili smo u sukobu sa drugima, mnogo je verovatnije da ćemo pasti u depresiju.

Viša Sila

Tokom niza vekova milioni ljudi pronašli su utehu kada su se u trenucima potrebe obratili Višoj Sili za snagu i mudrost. Postoji obilje izveštaja o ljudima koji su na taj način savladali naizgled nerešive probleme.

Lako se može dogoditi da u životnoj trci i buci nemamo vremena za duhovnu hranu. Ali oni koji su prošli trenutke velikih poteškoća dobro znaju kolika je tada vrednost duhovnog oslonca. Da li je i vama vaš duhovni život izvor nadahnuća, snage i obnove?

Evo nekoliko saveta koji vam mogu pomoći da povećate svoje samopoštovanje i savladate potištenost.

- Govorite lepo o sebi i drugima.
- Igrajte se sa kućnim ljubimcem i sa decom.
- Priuštite sebi dugu toplu kupku u kadi.
- Kupite nekome poklon kojim ćete ga iznenaditi.
- Raščistite nesporazume; ne dopustite da se oni ugnezde u vama svojim razornim delovanjem.
- Prisetite se lepih trenutaka koje ste proživeli i nastojte da ih zapamtite.
- Pomozite nekome.
- Negujte svoj duhovni život.

STRES

Nadvladati iscrpljenost

“Iscrpljen”, “preopterećen”, “malaksao”, “slomljen”. Ovo su samo neke od reči koje koristimo da bismo opisali delovanje stresa. U našem društvu koje je izloženo pritisku vremena, malo ljudi uspeva barem nakratko izbeći osećaj opterećenja zbog stresa.

Stres je sigurno povezan sa mnogim zdravstvenim problemima — srčanim napadom, moždanim udarom, visokim krvnim pritisakom, čirom, kolitisom, astmom, artritisom, pa i rakom. Ali i nedovoljna izloženost stresu takođe može izazvati probleme — umor, dosadu, nemir, nisku produktivnost i depresiju. Važno je pronaći zlatnu sredinu između ovih dveju krajnosti.

Šta je stres?

Stres se javlja u svakoj situaciji koja zahteva neku promenu. Većina ljudi definiše stres kao probleme sa kojima se suočavaju i brige sa kojima moraju izaći na kraj.

Određena količina stresa, koja se naziva “eustres”, može poboljšati našu pribranost i koncentraciju, povećati budnost i spremnost, i doprineti boljim rezultatima. Na primer, određena doza straha i napetosti može motivisati u poslu. Nakon takvih uspeha javlja se osećaj izuzetnog zadovoljstva.

Neki stresovi mogu biti drugačije prirode, ali ipak podstiču snažne osećaje zadovoljstva: prijatno provedeno veče, priznanje kolega na poslu, dobra ocena deteta u školi. Postoje i stresne situacije koje su jako zamorne iako same po sebi nisu loše kao, na primer, venčanje ili okupljanje velike porodice. Tu su i stresovi proizašli iz negativnih stanja koja iscrpljuju i izazivaju potištenost: gubitak posla, pravni problemi, buntovna deca, razvod, smrt voljene osobe.

Kaže se da je zdravlje sposobnost prilagođenja na životne stresove. Ako je to zaista tako, zdravi ljudi moraju znati da pronađu svoj tempo kojim će stres održati u pozitivnoj ravnoteži.

STRES je ljudska reakcija na...
a) osećaj preopterećenja - buka, televizija, svetlo, filmovi;
b) preopterećenje informacijama - televizija, video, novine, časopisi, radio, kompjuter, telefon;
c) preopterećenje ponudama - napad sa velikim brojem reklamnih poruka dnevno...

Da li se problemi uzrokovani stresom pogoršavaju?

Tempo savremenog načina života nametnuo nam je neku vrstu vremenske groznice. Stalno moramo negde ići, upravo sada nešto pogledati ili kupiti, ovog trenutka uživati. Uostalom, reklame nas uče da u životu imamo samo jednu priliku koju trebamo iskoristiti dok ne prođe.

Ali nakon nekoliko godina grabljenja, sticanja, hodanja, gledanja i kupovanja, mi počinjemo da se osećamo izubijani i razočarani. Plaćamo neizbežni danak za takav način života: premorenost, dugovi, loše zdravlje, depresija i gubitak interesa. To je okrutan začarani krug u koji su uhvaćeni mnogi dobronamerni muškarci i žene.

Šta možemo učiniti u tom smislu?

Pre svega moramo razumeti da postoji značajna razlika između uzroka stresa i samog stresa. Uzroci stresa su spoljne okolnosti i situacije sa kojima moramo izaći na kraj. Stres je reakcija našeg organizma na te uzroke. Naučnici su sve uvereniji da ozbiljnost stresa u našem životu ne izazivaju toliko spoljne okolnosti sa kojima se moramo suočiti, koliko naše unutrašnje stanje i spremnost koja će odrediti kako da na njih reagujemo.

Zamislite, na primer, veoma zagriženog čoveka koji ide na posao po kiši koja lije i sve vreme psuje. Šta se u njemu događa? A sad zamislite troje oduševljene dece koja se igraju po istoj toj kiši. Šta se događa u toj deci? Ko je izložen većem stresu? Razlika nije u spoljnim okolnostima, već u stavu prema njima.

Da biste izišli na kraj sa negativnim stresom u svom životu, prvi korak je da prepoznate i odredite koji su značajni uzročnici stresa sa kojima imate posla. Pritom je od najveće važnosti svest da uzročnik stresa i reakcija na stres nisu jedna te ista stvar. Odvojte odmah vreme i nabrojte deset glavnih uzročnika stresa u vašem životu. Njihovo prepoznavanje je prvi korak u sagledavanju mogućnosti rešavanja njihovog uticaja na vaš život.

UZROČNICI STRESA

Zagađenje, porodični odnosi, vrućina, rokovi, preopterećenost, smrt, finansije, bolest.

Kako se postaviti prema uzročnicima stresa?

Postoje mnoge delotvorne tehnike, a ovde navodimo samo važnije.

- Zdravo prilagođenje znači da ste prepoznali uzročnike stresa i da preduzimate pozitivne korake u savladavanju njihovog uticaja. Zanemarivanje ili negiranje takvog problema nezdrava je reakcija, odnosno beg od suočavanja sa njim.

- Pravilno planiranje i organizovanje. Ta su dva koraka jako važna jer vam unapred omogućavaju da budete svesni svega što ćete morati preduzeti u borbi protiv uticaja uzročnika stresa.

- Pozitivni mentalni stav. Ne budite zabrinuti zbog onoga što donosi budućnost; usredsredite se svaki dan samo na probleme koje donosi taj jedan jedini dan. Prevelika zabrinutost može vas onesposobiti, a ako problem shvatite kao izazov, može vas motivisati.

- Prihvatite se aktivnosti kojima ćete pomoći drugima, a koje i Bog odobrava. Reči iz biblijske knjige Isaija, 58. poglavlja, vrlo su dobar recept za celovito zdravlje.

- Zdrav način života. Ukoliko imate zdravo telo, stres će vam jako teško ozbiljno naškoditi. Jačajte svoje telesno zdravlje na sledeće načine:

— Redovno vežbajte najmanje 30 minuta dnevno. Vežbanje proizvodi endorfine, hormone koji izazivaju prijatne osećaje i štite telo od stresa. Sunčevo svetlo i svež vazduh takođe podstiču njihovu proizvodnju, pa je vežbanje u prirodi od dvostruke koristi.

— Hranite se jednostavnom vegetarijanskom ishranom. Telo lako izlazi na kraj sa takvom hranom. Posledica je povećana energija, delotvornost i izdržljivost.

— Živite bez cigareta, alkohola, kofeina ili drugih štetnih droga. Uživanje ovih stvari uzrokuje štetne posledice u vašem organizmu, koje će kad-tad izaći na svetlo i od kojih na kraju nećete moći pobeći. Moraćete isplatiti svoj dug!

— Dovoljno se odmarajte. U ovo ubrajamo dobar noćni san i redovno vreme za opuštanje i rekreaciju.

— Obilno koristite vodu iznutra i spolja. Pijte dovoljno vode da vam mokraća bude svetla (šest do osam čaša dnevno). Tuširanje svakog jutra korisno je za dobar početak dana.

— Imajte pouzdane životne oslonce. Duhovnost i vera, dom u kojem vlada ljubav, posao na kojem se osećate vrednim, prijatelji na koje se možete osloniti i osećaj smisla i svrhovitosti života - neopipljivi su ali važni faktori koji deluju poput vakcine protiv stresa.

- Razmišljajte o uzvišenim temama (vidi Filibljanima 4,8). Sami odlučujemo šta ćemo gledati i slušati na televiziji, radiju ili u bioskopu, i koje ćemo časopise i novine čitati. Reklamne agencije su vrlo uspešne jer koriste ove medije da bi usmerile našu pažnju na ono što nemamo, čime podstiču naš osećaj nezadovoljstva. Imajte na umu: "Čovek koji je zadovoljan onim što ima, bogatiji je od onoga koji ima mnogo i želi još više."

- Pouzdanje u Boga osiguraće nam obranu protiv stresa i postaviti ogradu protiv zabrinutosti. Pouzdanje u Boga znači imati potpuno poverenje da će naš nebeski Otac postupiti u našu korist na način i u vreme koje će za nas biti najbolje, u skladu s Njegovom voljom.

Kao što vidite, mnoge stvari u životu možemo sami izabrati. Nemojte oklevati! Odlučite da uživate u životu kakav jeste. Radujte se sunčevom sjaju i kiši. Udišite miris cveća, uzvratite osmehe, igrajte se sa decom. Takav pristup životu malo košta, a čuva nas od lošeg raspoloženja. On ne nagomilava dugove. Umesto toga nudi obilne kamate.

Primena

Mnogo toga možete učiniti da i vi ne postanete žrtva stresa. Redovno vežbanje, zdrava ishrana i pouzdani životni oslonci imaju značajnu ulogu u borbi protiv posledica fizičkog i emocionalnog pritiska.

Savladati stres

Preveliki stres vrlo je stvaran problem u našem društvu. Naučiti kako izaći na kraj sa njim postao je vrlo važan zdravstveni problem nakon što su istraživanja pokazala koliko je on presudan za razvoj mnogih telesnih bolesti. U većini slučajeva beg nije adekvatan odgovor. Mi moramo usvojiti pozitivnije metode suočavanja sa stresom.

Kako rešiti problem preopterećenosti

Ponekad se događa da smo izloženi emocionalnom stresu, a ne shvatamo zašto je to tako. Kad se to dogodi, korisno je načiniti popis onoga što vam smeta. Zapisivanje izvora stresa omogućiće vam da se usredsredite na njih i preduzmete odgovarajuće mere. Umesto prejedanja, opijanja ili bega u neku aktivnost kojom zapravo samo gubite vreme, možete ustanoviti izvor problema i poraditi na njegovom rešenju.

Kratkotrajan stres je podsticajan, ali dugotrajan može izazvati bolest. Istraživanja pokazuju kako hronični stres uništava telo i otvara put bolestima.

ENDORFINI

Hormoni sreće

Supstance koje u nama izazivaju osećaj prijatnosti i zadovoljstva gotovo su neodoljive. Od kokaina do kofeina, ljudi sve više posežu za bilo čime što im može pomoći u olakšavanju stresa i paralizovanju pritisaka koji čine značajan deo života savremenog čoveka. Ali iako smo sve svesniji koliko je upotreba takvih sredstava štetna, naučnici su otkrili kako zdravo telo može samo proizvesti vlastite supstance za dobro raspoloženje koje štite i koriste zdravlju.

Mislite li reći da naše telo proizvodi prave "droge"?

Da. Ako pod tom rečju mislite na hemijske supstance, onda telo zaista stvara na hiljade njih svakoga dana. Ako pak mislite na različite lekove koji se koriste u medicini za lečenje bolesti, odgovor je još uvek pozitivan. Ljudsko telo stalno nastoji da izleči samo sebe.

Koje vrste dobrih droga proizvodi naše telo?

Najjače droge koje izazivaju dobro raspoloženje nazivaju se narkotici. Oni blokiraju bol i proizvode osećaj izuzetnog zadovoljstva. Korisni

NADA

Izvršen je eksperiment sa dva pacova. Prvi pacov je stavljen u kantu vode. Plivao je grozničavo dvadesetak minuta, a onda se umorio i utopio.

Sa drugim se postupilo na sličan način, s tim što je bio spašen kada je nakon dvadesetak minuta posustao. Nakon nekoliko dana ponovno je bio stavljen u kantu; ali ovaj put je plivao sat i po pre nego što je stao.

Zašto? Imao je NADU. Jednom je uspeo da se spasi i nadao se da će se to ponoviti.

Nada je snažan pokretač.

Onaj ko je zadovoljan onim što ima, bogatiji je od onoga koji ima mnogo i želi da ima još više.

su i u ublažavanju jakih, neizbežnih bolova. Međutim, nakon duže upotrebe ti lekovi mogu postati štetni i izazvati zavisnost. Naučnici su ustanovili da telo samo proizvodi supstance slične narkoticima. Zajedničkim imenom zovemo ih endorfinima.

Želite li da se osvedočite u delovanje tih hormona? Sledeći put kada se udarite po prstu, primetićete kako jaki bol brzo nestaje nakon čega nastupa stanje olakšavajuće omamljenosti. Ljudi koji su ozleđeni u nesrećama ili ranjeni vojnici retko su kada odmah svesni težine svoje povrede. Sporisti mogu čak slomiti kost u žaru takmičenja i ne osetiti bol sve dok ne završi utakmica. To su sve primeri endorfina na delu. Pre mnogo godina dr. Hans Seyle ustanovio je da strah ili srdžba mogu podstaknuti ispuštanje bujice adrenalina u krvotok. Taj dodatni adrenalin daje čoveku posebnu snagu koja ga osposobljava za borbu ili beg od izvora opasnosti. Međutim, mnoga kasnija istraživanja su pokazala da takvi osećaji straha i srdžbe mogu štetiti telu ukoliko traju duže vremensko razdoblje. I druge negativne emocije, kao što su dugotrajna žalost, mržnja, ogorčenost ili ozlojeđenost, takođe mogu iscrpiti zalihe hormona koji podstiču mehanizme neposrednih reakcija na uzročnike stresa i oslabiti odbranu organizma protiv bolesti.

Ako negativne emocije mogu biti razorne, šta je sa pozitivnim?

Norman Cousins je odškrinuo vrata novog područja istraživanja kada je sam sebe izlečio od smrtonosne bolesti gajenjem pozitivnih emocija kao što su radost, smeh, ljubav, zahvalnost i vera, uz zdrave životne navike. Otada su psiho-neuro-imunolozi izolovali mnoge supstance koje proizvode emocije u mozgu. Nazivaju se endorfinima. Oni blokiraju bol, podstiču ozdravljenje, jačaju imunološki sistem i izazivaju divan osećaj zadovoljstva.

Želite li reći da način na koji razmišljamo i osećamo može štetiti ili pomoći ozdravljenju našeg tela?

Emocije su poseban, važan deo naše ličnosti i našeg bića. Uporno negovanje negativnih emocija može podstaknuti pojavu bolesti, dok

Čitavo vaše telo može imati koristi od srdačnog smeha.

SAVETI IZ BIBLIJE

"Radujte se uvek u Gospodu! Da ponovim: radujte se!"
"Ne činite ništa iz sebičnosti ili tašte slave, nego u poniznosti smatrajte jedan drugoga većim od sebe! Ne gledajte pojedini samo na svoju vlastitu korist nego i na korist drugih!"
"Usta nam behu puna smeha, a jezik klicanja."
"Plodovi Duha su: ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrota, vernost, krotost, uzdržljivost."

pozitivne emocije koriste celom organizmu. Lekari se, na primer, uče da ne smeju zatvoriti vrata nadi kod bolesnika obolelih na smrt. Brižni lekar, koji sa pouzdanjem i optimizmom kaže pacijentu: "Imam osećaj da ćete biti jedna od deset osoba koja će pobediti ovu bolest", često će biti iznenađen ispunjenjem svog proročanstva. Takve reči utiču sasvim suprotno od te iste prognoze izražene na drugačiji način: "Imate samo deset posto izgleda da preživite."

Kako još možemo podstaknuti proizvodnju ovih posebnih hormona?

Odavno je poznato da je vežbanje korisno za zdravlje. Naučnici su počeli primećivati da se prijatni osećaji nakon vežbanja ne mogu objasniti samo kao učinak vežbanja. U ljudskom se organizmu događa nešto više, a to nešto više je, zapravo, povećanje nivoa endorfina.

Da li bi taj osećaj mogao biti samo posledica pozitivnog mišljenja?

Delovanje i narkotika i endorfina može se omesti određenim hemikalijama. Ako se one daju osobi kojoj se ublažavaju bolovi pomoću morfijuma, njegovo će se delovanje izgubiti gotovo istog trena. Čovek koji oseća posebno zadovoljstvo zahvaljujući proizvodnji endorfina u telu, takođe će izgubiti taj osećaj ukoliko primi takvo sredstvo. Te su reakcije vrlo specifične.

Međutim, činjenica je da je proizvodnja endorfina posledica pozitivnog razmišljanja. Rešavanje sukoba, odbacivanje mržnje i ogorčenosti, negovanje ljubaznosti, velikodušnosti i zadovoljstva, kao i jačanje vere podstaknuće proizvodnju endorfina u našem mozgu i povećati sposobnost tela da se odupre bolestima. A fizička korist od redovnog hodanja delovaće poput deserta na kraju dobrog obroka.

SREĆA DELUJE IZNUTRA

Kako proizvesti endorfine

- Bavite se vežbanjem svaki dan
- Svakodnevno sebi priuštite po koji trenutak samoće
- Budite ljubazni prema drugima
- Dovoljno se naspavajte
- Ne gubite vreme, dobro isplanirajte dan
- Odrecite se opojnih sredstava
- Budite radosni

Primena

Telo proizvodi vlastite endorfiine koji stvaraju osećaj zadovoljstva, štite nas i doprinose boljem zdravlju. Telesno vežbanje i pozitivni umni stav podstiče proizvodnju endorfina u mozgu i povećava sposobnost tela da se bori protiv bolesti.

TEST SREĆE

Prvi deo

Lakše je osećati se srećnim kada ste zdravi. Šta od navedenog činite da biste telesnim zdravljem poboljšali stanje svog uma?

- Svakodnevno vežbate (po mogućnosti na svežem vazduhu): Studije pokazuju da je vežbanje najdelotvorniji lek za loše raspoloženje. U svakom slučaju je najjeftiniji.

- Izbegavajte kofein: Upotreba kofeina skraćuje vaš fitilj, odnosno snižava prag podnošljivosti životnih stresova. Kofein može prouzrokovati i nesanicu oduzimajući vašem organizmu potrebni odmor.

- Izbegavajte alkohol: Alkohol je depresivno sredstvo, a mnogi ga uzimaju u trenucima negativnih emocija. To je slično dolivanju benzina na vatru. Kad se loše osećate vama je potreban podsticaj, a ne stvar koja će vas gurnuti još dublje.

- Konzumirate hranu siromašnu masnoćama i bez holesterola. Hranite se celim žitaricama, povrćem, mahunarkama i voćem. Sa takvom ishranom se bolje osećate i izgledate, i imate više energije. Takvo stanje svakako podstiče pozitivne emocije.

- Boravite na svežem vazduhu: Dobro provetrene prostorije i duboko disanje omogućavaju obilat dovod kiseonika vašem telu. To je bitno za dobro mentalno i emocionalno zdravlje. Sveži vazduh podstaknuće i bolju koncentraciju i budnost.

Drugi deo

Um i telo duboko su povezani. Kao što je teško biti srećan kada osećate posledice neke fizičke bolesti, tako je teško osećati se zdravim kad ste u sukobu sa sobom ili sa drugima.

Sledeće navike pomažu negovanju pozitivnih stavova. Koje od njih razvijate?

- Razmišljate o svojim radostima: Svako od nas može za mnogo toga biti zahvalan. Razmišljajte o onome što je dobro u vašem životu i ne dopustite da vas savladaju nevolje. Takvo usmeravanje misli je jedan od važnih ključeva srećnog života.

- Nastojte izgraditi skladne odnose: Ako prema drugima negujete negativne emocije kao što su gorčina, zavist i ljubomora, lišavate se mnogih radosti. Sa druge strane, ako razvijate nesebičan i brižan duh, to će u vaš život uneti sreću i prijateljstvo.

- Radite za dobro drugih: Ako nastojite druge obradovati, i sebi ćete pomoći kao i onima koje ste obradovali. Time se emocionalno distancirate od vlastitih problema zbog čega se i sami bolje osećate.

- Odvajate vreme za duhovnu obnovu: Veliki muškarci i žene svih vremena crpili su snagu i nadahnuće iz poverenja u nešto veće od njih samih. Takva im je vera pomogla da savladaju prepreke i postanu istinski velikim. Predah u trci svakodnevneg života i razmišljanje o dubljim stvarima i posezanje za silom koja je izvan nas, može biti najdelotvornije sredstvo kojim ćete vratiti sreću u svoj život.

STVARANJE NAVIKA

Kako izvršiti promenu

Ujutro teško ustajete? Mrzite vežbanje? Ne možete se rešiti suvišnih kilograma? Većina nas želela bi biti drukčija nego što jeste. Zdraviji, disciplinovaniji. Ali naši najodlučniji napori da se promenimo prečesto se rasplinu bez ikakvih rezultata.

Zašto je tako teško promeniti se?

Ono što nas sputava i otežava nam promene jesu naše navike. Sam način života nije ništa drugo do skup navika. Istina, one mogu podmazati mašinu našeg života i pomoći nam da klizimo kroz život bez puno napora i uz veliku uštedu vremena i energije. (Uostalom, ko bi voleo da misli kako da veže pertle na cipelama?)

Ali navike nam mogu i otežavati život — ako u to sumnjate, pokušajte noćas da promenite krevet u kom spavate.

Kako se navike stvaraju?

Kao što znate, vaš mozak šalje poruke ostalim delovima tela preko nervnih ćelija. Svaka nervna ćelija ima upravljački centar i jedno dugo vlakno (ili akson) preko koga šalje poruke. Nervne ćelije takođe imaju mnogo malih prijemnih vlakana (ili dendrita) za prihvatanje poruka.

Na krajevima često korištenih aksona stvaraju se kvržice koje naučnici nazivaju butonima (francuska reč za dugme). Što neka nervna ćelija ima više butona, to lakše i brže prenosi poruke.

Vi određujete svoju sudbinu odlukama koje donosite svaki dan.

Ono što mislite i osećate oblikuje vaš karakter.

Vaše odluke stvaraju fizikalne i hemijske promene u vašem mozgu i nervnom sistemu.

Ovo nam pomaže da razumemo kako se u nervnom sistemu oblikuju navike. Svaka misao ili postupak koji se dugo i često ponavlja, izgrađuje male butone na kraju aktivnih aksona, pa je istu misao ili postupak sve lakše ponavljati. I, slikovito rečeno, kao što stalno hodanje istim smerom preko travnjaka stvara utabani puteljak, tako i ponavljanje određenih radnji urezuje brazde u mozgu.

Kad se ove staze jednom oblikuju, mogu li se promeniti?

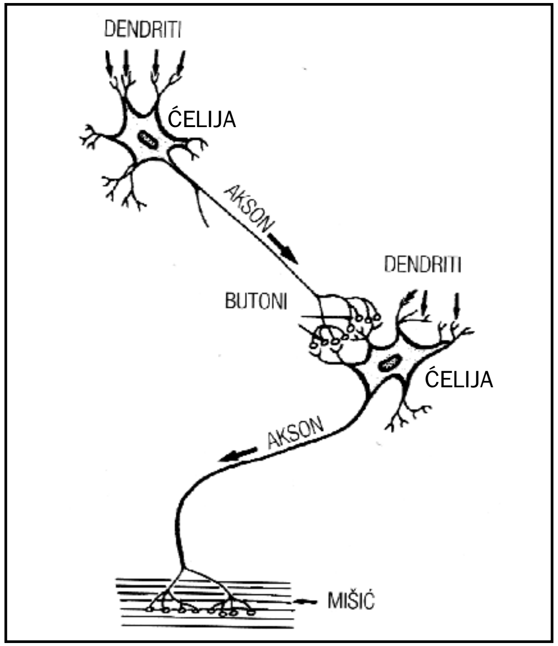
Nažalost, butoni ne nestaju ni kada se više ne koriste. Mogućnost povratka na lošu naviku uvek postoji, stare staze se ne brišu. Zato se alkoholičar lako može vratiti starom poroku.

Ali se ljudi ipak mogu promeniti, zar ne?

Da, mogu, ali samo izgradnjom novih navika koje će biti jače od starih. A to se postiže jedino neprestanim ponavljanjem novih izbora i odluka.

To ne zvuči tako lako.

Isprva može biti teško. Ali s vremenom će se pojavljivati sve više butona na novoj stazi i njihov će broj premašiti onaj sa stare staze. Nova je “staza” tako bolje utabana, pa budući da je ona sada prohodnija, uspostavljena je nova navika.



Ljudi su hodajući zavežljaj navika.

William James

Izborom navika mi određujemo šablone ponašanja u koje ćemo se vremenom ukalupiti.

Ponavljanje - bilo dobrog bilo lošeg - stvara navike koje se učvršćuju u našem životu; a učvršćene navike određuju karakter.

Koliko je za to potrebno vremena?

Većini ljudi je potrebno oko tri sedmice za oblikovanje nove navike. Na primer, pre nekoliko godina jedna žena je odlučila da počne da pere zube. Ono što je za nju na početku bila zamorna obaveza, prešlo je u večernji ritual za manje od mesec dana. Ohrabrena time, primenila je plan od tri sedmice za odvikavanje od navike jedenja prevelikih količina slatkiša. Zatim je pobedila naviku kritikovanja supruga i stvorila novu naviku da pohvaljuje svoju decu. Posledice su bile toliko zapanjujuće da su rezultati objavljeni u poznatom američkom časopisu *Reader's Digest.*

Neki ljudi postaju dobri muzičari zahvaljujući mnogim satima svakodnevneg vežbanja. Tako i mi možemo postati bolje osobe doslednim donošenjem pozitivnih moralnih odluka. Čak ako tu i tamo izgubimo koju bitku, ne moramo izgubiti rat dokle god se ponovo vraćamo na novi "put" koji nastojimo da utabamo.

Zato, ako već dugo razmišljate o tome da biste se trebali baviti vežbanjem, pokušajte to sutra i započeti. Ustanite pola sata ranije i krenite u brzu šetnju. Nema sumnje da vam to isprva neće biti baš lako — ali nakon tri sedmice rešićete se kojeg kilograma i naći se na putu zdravijeg načina života.

"Ko ljubi poučavanje i disciplinu, ljubi znanje, a ko mrzi na ukor, lud je." (Priče Solomonove 12,1)

Primena

Zašto se dobri, jaki, razumni ljudi drže nekih loših navika iako znaju za bolje? Oni su jednostavno izgradili svoje navike dok su još bili mladi i sada smatraju da ih se ne mogu osloboditi. Slični su krastavcu koji počne da raste u flaši dok toliko ne naraste da ga se više ne može izvaditi.

Sedam faktora načina života

U vrlo poznatom istraživanju načina života stanovnika Alamede u SAD-u, naučnici su tokom devet godina pratili život i zdravstveno sta-

SVE SE MENJA!

Bilo živo ili ne, sve se na ovome svetu menja. I vi se neprekidno menjate. U šta ćete se promeniti, uveliko zavisi od vas samih.

nje 7000 osoba. Ustanovili su sedam faktora načina života koji uveliko određuju nečiju dugovečnost. Utvrdili su da postoji tesna veza između smrtnih slučajeva i sledećih zdravstvenih preporuka:

1. Ne pušite.
2. Redovno vežbajte.
3. Ne pijte alkohol ili to činite u minimalnim količinama.
4. Nastojte spavati sedam do osam sati dnevno.
5. Održavajte pravilnu telesnu težinu.
6. Svakodnevno doručkujte.
7. Ne jedite između obroka.

Zaključci

- Što su se ljudi pridržavali manje navedenih faktora načina života, veća im je bila smrtnost.
- Samo je 5% onih koji su se držali svih sedam pravila umrlo tokom devetogodišnjeg razdoblja.
- U istom vremenu umrlo je 12 do 20% onih koji su se pridržavali tri ili manje pravila.
- Oni koji su se pridržavali najvećeg broja navedenih zdravstvenih navika, samo su upola bili izloženi riziku od invalidnosti u odnosu na one koji ih se uopšte nisu pridržavali.
- Muškarci između 60 i 94 godina starosti, koji su redovno doručkovali i nisu jeli između obroka, bili su upola manje izloženi riziku od onih koji su preskakali doručak i grickali između obroka.

Očekivana dužina života i zdravstvene navike
(Istraživanje u Alamedi, SAD)

Broj zdravstvenih navika	Procenat umrlih u 9 godina
0-3	20
4	14
5	13
6	11
7	5

OPRAŠTANJE

Ključ za mir

U dirljivoj pripovetki Ernest Hemingway priča o žučnoj svađi između oca i njegovog maloletnog sina. Nakon raskida odnosa sin napušta dom. Otac se ubrzo pokaje i odlazi u potragu za sinom. Ali Madrid je veliki grad i otac nema pojma odakle da počne da traži. Odlučuje da objavi oglas u novinama: "Dragi Pako, dođi sutra u 11 sati pred novinsku kuću. Sve ti je oprošteno. Voli te tata."

Sledećeg jutra ispred novinske kuće otac nailazi na stotine Pakoa, u čijim se pogledima očitava zbunjenost, čežnja i nada...

Zar toliko mladih čezne za roditeljskim oproštenjem?

Naš je svet prepun jadnih i ranjenih ljudi — zlostavljanih, odbačenih, otuđenih, osakaćenih; ljudi koji se ljute, koji su uvređeni, ogorčeni, usamljeni, potišteni, uplašeni i opterećeni krivicom; ljudi koje izjeda mržnja i samosažaljenje.

Ali svet je isto tako pun ljudi koji čeznu za ljubavlju, prihvatanjem, razumevanjem i oproštenjem, za duhovnom utehom i unutrašnjim mirom.

Duhovna glad savremenog čoveka može se prepoznati u sve većem interesovanju za knjige koje govore o veri, duhovnosti i nadahnuću.

Pa ipak, zašto je tako teško pronaći prave odgovore i mir u srcu? Zašto toliko ljudi i dalje živi u tihom očaju?

Jedan od razloga jeste taj što mi često ne shvatamo da je uzrok i koren većine naših problema u nama samima. Na primer, jedna imućna, obrazovana žena potražila je u dubokoj depresiji stručni savet. Patila je od glavobolje, čira na želucu i gojaznosti. "Puknuću od debljine i jada", jadala se.

"On mi je to učinio", jecala je. Naime, njen je suprug, inače ugledni političar, imao je vanbračnu aferu. "Mrzim ga zbog toga, a još više mrzim tu ženu. Vidite što mi je učinila? Upropastila mi je život."

Istraživanja pokazuju da ljudi koji su voljeni ređe odlaze ka lekaru i ređe oboljevaju. Oni osećaju veću životnu poletnost, ljubav prema radu i smisao života.

Preljuba se dogodio pre trinaest godina, ali ova je žena ostala opsednuta gorčinom i srdžbom.

Kako možemo pomoći onima koji ne mogu oprostiti; onima koji nose nezaceljive rane iz prošlosti?

Mogli bismo se pitati i ovako: šta je njima učinila njihova mržnja? Dokle ih je dovela? Šta su njome postigli? Zašto ljudi dopuštaju da staro zlo upropasti njihov život?

Treba da znamo da postoji mogućnost ozdravljenja. Bolne uspomene su zapravo mentalne rane i mi im moramo dopustiti da zacele. Moramo prestati da stalno diramo po krastama. Vođenje emocionalnog dnevnika bolnih uspomena zarobljava nas u staroj gorčini i bolima.

Kada je ta prevarena i bolesna žena sagledala ova načela, shvatila je koliku je grešku činila dok je dopuštala da joj sadašnjost bude stalno opterećena prošlošću. Jednostavno je morala pustiti da prohujala prošlost pokopa svoje mrtvace. Našla je utehu u jednom iskustvu iz Biblije: "Ali kažem samo jedno: zaboravljajući što je nazad, težim prema onome što je napred." Taj čovek je znao da je sadašnjost od najvećeg značenja i nastojao je da je aktivno proživi.

Naš odnos prema prošlosti mnogo je važniji od same prošlosti. A svaki odnos uključuje i izbor. Šta dopuštamo u životu da nam učine zli ljudi svojim nepoštenim postupcima i povredama? Ogorčuju li nas? Ili nas teškoće čine boljim zahvaljujući našoj svesnoj odluci?

Ogorčeni ili bolji? Jesu li to jedine dve mogućnosti?

Uglavnom. Jednom prilikom je mladi naučnik posmatrao noćnog leptira kako pokušava da iziđe iz svoje čaure. Činilo mu se da se to slabašno biće jednostavno ne može probiti kroz mali otvor. Nakon nekog vremena mladić se sažalio na leptira i odlučio je da mu "pomogne", pa je proširio otvor. Leptir je izišao natečenog tela i smežuranih krila. Nikad nije poleteo. Borba proguravanja kroz uski otvor bila mu je potrebna kako bi naterala tečnost u njegova još nerazvijena krila.

Želite li time reći da su nam teškoće zapravo potrebne?

Ovaj svet je škola sa teškim ispitima. Mi smo dužni da se borimo protiv ogorčenosti, jer ona smežurava duh i dovodi do duhovne atero-

> **Mi ne možemo promeniti svoju prošlost... ne možemo promeniti činjenicu da ljudi postupaju na određeni način. Jedino što možemo učiniti jeste nastaviti svirku na jedinoj žici koja nam je preostala, a to je naše stajalište... Uveren sam da život čini deset posto onoga što nam se događa i devedeset posto onoga kako mi na to reagujemo.**
>
> ***Charles Swindoll***

skleroze. Kao što dugotrajna nepravilna ishrana uzrokuje otvrdnjivanje krvnih žila, tako negovanje pogrešnih emocija može otvrdnuti naša stajališta. Nevolje, teškoće i razočarenja mogu nas podstaknuti na rast u shvatanju, razumevanju i nalaženju novih smerova u našem životu.

Potištena gospođa iz našeg primera shvatila je koliko se daleko mora odmaknuti od svog samosažaljivog stajališta kako bi se mogla početi baviti pravim problemima i rešavati ih.

"U trenutku kada sam zamrzela onu ženu," rekla je zamišljeno, "postala sam njen rob. Trinaest godina je ta mržnja grčevito, poput tiranina, držala moj um i moje telo. Ali s time je gotovo! Od danas znam da i iz najgore životne situacije mogu naučiti nešto pozitivno. Ta mi žena više neće ukrasti radost čak ni jedan dan mog života."

Do promene je, u suštini, došlo izmenom njenog stajališta.

I to do kakve promene! Evo još jedne priče koja ukazuje na značenje stajališta:

Jedna gospođa iz visokog društva povremeno bi dolazila u luksuzni apartman njujorškog hotela. Trebalo bi joj vreme samoće, odmora, razmišljanja i slaganja kockica inače užurbanog života. Jednom prilikom je čula kako neko u obližnjoj sobi svira klavir. Razbesnjela se i obasipala upravu hotela negodovanjem ne birajući reči.

> **Vaša verovanja mogu delovati na vaše zdravlje**
>
> Istraživanja su pokazala da ljudi koji svakog dana upražnjavaju molitvu i čitanje par poglavlja iz Biblije imaju niži krvni pritisak, manje srčanih bolesti, niži postotak depresije i da su generalno boljeg zdravlja od koji nisu religiozni.
>
> Isto tako...
>
> - Ljudi koji su religiozni imaju čvrstu mrežu prijatelja.
> - Religiozni ljudi su manje skloni pušenju, pijenju alkohola i drugim nezdravim navikama.
> - Upražnjavanje molitve može sniziti nivo stresnih hormona u telu.

> **Bogati smo po onome što cenio, a ne po onome što posedujemo.**

Direktor se ozbiljno izvinuo što je dopustio Antonu Rubensteinu da odsedne u susjednom apartmanu.

Rubenstein? Velikan? Ženino stajalište se iste sekunde promenilo. Od tada je slušala njegove majstorije, volela je tu muziku, uživala u njoj i cenila svaki dan boravka poznatog pijaniste u hotelu. Ono što je pre za nju bila samo buka, sada je postalo nebeska muzika.

Malo razumevanja ima veliku vrednost!

Najčešće. Ali mnogi se ljudi još uvek spotiču o nacionalne ili rasne probleme. Nedavno je jedan novinar ovom pitanju posvetio urednički članak. Evo izvoda iz njega:

"Osećao sam kako me preplavljuje mržnja brišući pred sobom svaku prepreku razuma i saosećanja. Ona se probijala kroz pukotine mog zdravog razuma, izjedala moju svakodnevnicu i ledila moje saosećanje. Kad vas obuzme takvo stanje, teško je njime vladati. Kad sam u vlasti mržnje, ona može izgledati razumna i potrebna. U takvim trenucima vičem što jače mogu, divljački psujem i udaram svog zamišljenog neprijatelja do iscrpljenosti; pokušavam pronaći put natrag ka ljubavi.

Usredsređivanje na mržnju zatvara moje oči pred mnogo trajnijom i većom snagom — snagom koju ne bih smeo zaboravljati."

Predivno! Ali u svetu ima onih koji čine tako strašne stvari da im se ne bi smelo oprostiti, a da ne govorimo o ljubavi prema njima!

Biblija nas podseća da je lako voleli drage osobe — ali je teško voleti one druge. Ćerku jedinicu gospođe Hannah silovao je i ubio čovek koji je zbog toga dobio doživotnu zatvorsku kaznu.

Žena je tog čoveka mrzela iz dna duše i svakog se dana molila da mu život bude jadniji od njenog.

Jednom ju je prilikom posetio čovek sa čudnom molbom. Upitao ju je bi li želela da napiše posvetu za tog ubicu u Bibliju koju će mu on pokloniti. Ljutito ga je odbila.

Međutim, ona je posle sedmicama i mesecima o tome intenzivno razmišljala. Konačno je shvatila da je zatvorena u vlastitom zatvoru bede. Život joj nije imao smisla, radosti ni zadovoljstva.

Na kraju je kleknula i molila Boga da joj oprosti osećaj gorčine i mržnje. Osetila je kako nestaje njen teret; obuzeo ju je mir.

Nazvala je onog čoveka i zamolila ga da joj donese Bibliju — bila je spremna.

Otvorila je Knjigu i u nju napisala: "Voli vas gđa Hannah." Kad je osuđenik pročitao te reči, briznuo je u plač. Odrastao je kao siroče. Nikad mu niko nije rekao da ga voli. Ova jedna rečenica promenila je njegov život. Odlučio je da se školuje u zatvoru za dušebrižnika. Ostatak života proveo je služeći drugim zatvorenicima.

Tog dana je umrla stara, ogorčena i mržnjom ispunjena gospođa Hannah, a rodila se nova osoba koju je oproštenje oslobodilo dugogodišnjeg robovanja.

Broj dana našeg života je ograničen. Nije li svaki trenutak previše dragocen da bismo ga pokvarili nepraštanjem i mržnjom?

U pravu ste! Osim toga, zašto bismo se izlagali jadu i muci koju proživljavamo dok nismo spremni da oprostimo?

Moramo se upitati:

- Postoje li osobe kojima treba da oprostim?
- Treba li sebi da oprostim?

Ljudi koji nauče opraštati manje su izloženi zabrinutosti i potištenosti, a imaju više samopoštovanja. Ujedno su i zdraviji. Jedan mudri čovek je rekao: "Ako ne možete oprostiti, živećete usamljenički, a piće vašeg života biće zauvek kiselo."

Ljubav je mnogo važnija od pravde. Oproštenje otvara srce.

Iako su Ga njegovi mučitelji razapinjali, On je molio: "Oče, oprosti im, jer ne znaju šta čine!"

Pogrešiti je ljudski, a oprostiti božanski.

Ako nismo spremni oprostiti, ne možemo napredovati ni mentalno, ni duhovno ni društveno.

LJUBAV

Najveći dar

Ogledalce, ogledalce, jesam li mršava? Jesam li visoka? Kakva sam, zapravo, i vide li me moji prijatelji u pravom svetlu? Možda dobro poznajete sebe — znate ko ste i gde idete. Možda da. Možda i ne. Verovatno ne.

Zašto to kažete?

Zato što, duboko u sebi, većina nas gaji osećaj manje vrednosti. Iako čovek dvadeset prvog veka, gledajući spolja, živi duže i lepše, istraživanja pokazuju da se iznutra oseća sve nezadovoljnijim. Polako postajemo hipohondri i depresivni. "Kad bih mogao prepisati jedan recept za sve žene širom sveta," kaže dr. James Dobson, "bila bi to doza zdravog samopoštovanja i lične vrednosti. Ne sumnjam da je to njihova najveća potreba."

Samo za žene? Nemaju li i muškarci taj problem?

Osećaj bezvrednosti i niskog praga samopoštovanja ne bira vlasnike. On nadilazi granice pola, rase, starosti, boje i etničkog porekla. Ljudi su danas pod velikim pritiskom preteranih očekivanja, velikih nada i nestvarne slike života. Kad se njihovi snovi rasplinu, nade propadnu, a razočaranja nagomilaju, mnogi se u potpunosti obeshrabre. Izgleda im kao da drugima uvek ide bolje. Osećaju kao da im je u životu, koji prolazi pokraj njih, promaklo nešto važno.

A deca?

Većina problema sa samopoštovanjem rađa se u detinjstvu. Ono što se događa tokom prvih pet godina detetovog života prilično je jak temelj za njegovo ponašanje kao odrasle osobe.

Mnoga deca osećaju se tokom odrastanja nevoljenom, zanemarenom i neželjenom. Na njih se viče ili ih na neki drugi način zlostavljaju. Okružena su sa previše negativnih poruka i pravila tako da postaju natmurena, buntovna, neprijateljski raspoložena i tvrdoglava.

Uživajte u onome što pružaju neporočna zadovoljstva u zdravoj hrani, dobrim prijateljima, muzici i boravcima u prirodi.
Nečije mišljenje o vama ne mora postati vaša stvarnost.

U mladalaštvu njihov osećaj bezvrednosti postaje još izraženiji. Čeznu za tim da budu privlačna, popularna ili bar zapažena. Niski prag samopoštovanja potiskuje njihove talente i osobenosti. Kao posledica u njima se rađa osećaj usamljenosti i izolacije.

To je prilično tmurno. Postoji li ikakav pozitivan izlaz?

"Kad sve drugo propadne, okreni se Bogu."

Ova fraza možda zvuči otrcano, ali u njoj leži pravi odgovor. Bog svakako ne želi da iko od nas pati zbog niskog samopoštovanja. "Ljubavlju večnom ljubim te," kaže On, "zato ti sačuvah milost". A sam Veliki Učitelj, kad ističe najveće zapovesti, kaže:

"Ljubi bližnjega svoga kao samoga sebe!"

Najveće samopoštovanje dolazi od spoznaje ko smo, zašto smo ovde i kuda idemo. Biblija na ova pitanja daje predivne odgovore.

DODIR UMETNIKOVE RUKE

Violina je bila stara i oguljena, a voditelj aukcije nije je smatrao dovoljno vrednom da bi na njoj gubio svoje dragoceno vreme. Ipak, podigao ju je uz osmeh. "Koliko dajete za nju, gospodo?" povikao je. "Ko će započeti sa ponudom? Dinar, dinar — dva, samo dva — Ko je kupuje za tri? Tri dinara jednom, tri dinara drugi put, prodaje se za tri." ALI NE!

Na dnu sobe ustaje sedokosi čovek, polako dolazi napred i uzima gudalo u ruke. Briše prašinu sa stare violine, zateže strune... I prostorijom se zaori čista i slatka melodija, predivna poput anđeoske pesme.

Muzika je utihnula, a voditelj, glasom dubokim i tihim, rekao je: "Koliko dajete za staru violinu?" Podigao ju je zajedno sa gudalom. "Sto hiljada dinara — ko daje dvesta hiljada? Dvesta hiljada — ko daje trista? Trista hiljada jednom — trista hiljada drugi put — prodaje se za trista hiljada dinara!"

Veliki broj ljudi iskreno priznaje da traži novo razumevanje svrhe života i da želi preko te promene da nešto doprinese svetu.

Ljudi su zapljeskali, neki se i rasplakali: "Ne razumemo šta je toliko promenilo njenu vrednost?" Čuo se odgovor: "Dodir umetnikove ruke."

Svaki se čovek, neprijatnog života, izbijen i grehom razdiran, na aukciji jeftino nudi ravnodušnom mnoštvu, skoro poput stare violine. Za "tanjir čorbe", čašu vina, trenutnu igru — i život se nastavlja. Prva ponuda, druga ponuda... i umalo je prodan.

Ali tada dolazi Učitelj, a bezumno mnoštvo nikada neće moći da shvati vrednost duše i promenu koju je učinio Dodir Učiteljeve Ruke.

Da li je ovakvim mislima mesto u zdravstvenoj knjizi?

Očigledno da je čoveku potrebno mnogo više od zdrave hrane i redovnog vežbanja da bi mu život bio vredan. Ljudima je potrebno dostojanstvo i poštovanje. Potreba da volimo i budemo voljeni bitna je za zdravlje i zadovoljstvo jednako toliko koliko i svež vazduh ili čista voda.

Mnogo je onih koji svoje samopoštovanje temelje na onome što drugi misle o njima. Ali ljudska mišljenja i shvatanja tako su prevrtljiva i nestabilna. Na njih se čovek ni u kom slučaju ne može osloniti.

Postoje i ljudi koji se nalaze na ivici velikog životnog ponora. Oni su toliko puta doživeli izdaju, toliko su puta bili odbačeni ili izloženi teškim udarcima da ne pronalaze više nikakvog smisla u daljnjoj borbi za goli život.

Međutim, Veliki Lekar nikad nije prošao ni pokraj kojeg ljudskog bića smatrajući ga bezvrednim. To ne smemo ni mi danas da činimo. Sa obnovljenim osećajem vlastite vrednosti postajemo spremni za ulazak u rizik. A preuzimanje rizika iz ljubavi prema drugim ljudima sama je srž celog života!

Primena

Ovo nije neka radikalna ili nova misao. Naše zdravlje, sreća, dugovečnost i samopoštovanje, kao i naši odnosi sa porodicom, prijateljima i saradnicima, kao i naš duhovni život, medusobno su povezani i zavise jedni o drugima.

Koliko vi vredite?

Priča se kako je poznati govornik svoje seminare započinjao držeći u ruci novčanicu od sto dolara. U prostoriji u kojoj se okupilo dvestotinjak ljudi upitao bi: "Ko želi ovu novčanicu?" Ljudi bi počeli dizati ruke.

"Nameravam ovu novčanicu da dam jednome od vas, ali prvo mi dopustite da nešto učinim." Zgužvao bi novčanicu u lopticu.

"Ko je sada želi?" Ljudi bi i dalje dizali ruke.

"Dobro," rekao bi, "a ako učinim ovo?" Izravnao bi zgužvanu novčanicu, a onda bi je bacio na pod i počeo nemilosrdno gaziti cipelom. Zatim bi je podigao, zgužvanu i prljavu.

"Još uvek je neko želi?" Svi bi ponovno digli ruke.

"Prijatelji moji," rekao bi govornik, "naučili ste važnu lekciju. Šta god ja učinio sa ovom novčanicom, vi je još uvek želite jer se njena vrednost time ne smanjuje. Ona i dalje iznosi sto dolara."

Mnogo puta svoj život bacamo, gužvamo i povlačimo po prljavštini sopstvenim pogrešnim odlukama i osećamo se bezvrednim. Ali šta god nam se dogodilo ili će se dogoditi, u Božjim očima nikad ne gubimo svoju vrednost. Prljavi ili čisti, zgužvani ili presavijeni, još uvek smo Njemu neizmerno dragoceni.

Vrednost našeg života ne leži u onome što činimo ili što jesmo, već u onome čiji smo.

Završetak

- Jedite tako da budete zdravi
- Živite tako da budete zdravi
- Sažetak

Upotreba prirodnih lekova zahteva mnogo strpljenja i napora, na šta mnogi nisu spremni. Ali oni koji istraju u poslušnosti prirodnim zakonima, žeće nagradu u zdravlju tela i zdravlju uma.

JEDITE TAKO DA BUDETE ZDRAVI

Osnovne smernice za dobru ishranu

JEDITE MANJE:

Vidljivih masti i ulja

Izbegavajte masne obroke, zauljene salate, sosove, prelive i masnoće. Štedljivo koristite masne namaze i orašaste plodove. Izbegavajte prženje; umesto toga dinstajte na malo vode u teflonskoj posudi.

Šećera

Ograničite unos šećera, meda, melase, sirupa, pita, kolača, bombona, keksa, gaziranih pića i deserta bogatih šećerom kao što su pudinzi i sladoledi. Ovu hranu ostavite samo za posebne prilike.

Namirnica koje sadrže holesterol

Izbegavajte meso, kobasice, žumance i iznutrice. Ograničite unos mlečnih proizvoda, a ako ih koristite, uzimajte nemasne sireve i proizvode od obranog mleka. Ako jedete ribu i meso peradi, trošite ih štedljivo.

Soli

Tokom kuvanja koristite što manje soli. Maknite slanik sa stola. Strogo ograničite upotrebu jako slanih proizvoda kao što su ukiseljeno povrće, slane kokice, čips, sojin sos, perece i beli luk u prahu sa solju.

Alkohola i kofeina

Izbegavajte alkohol u svim oblicima, kao i napitke sa kofeinom kao što su kafa, kola-pića i crni čaj.

JEDITE VIŠE:

Integralnih žitarica

Jedite obilne količine smeđeg pirinča, prosa, ječma, kukuruza, pšenice i raži. Takođe koristite proizvode od integralnog zrna kao što su hleb, testenina i pahuljice za doručak.

UPOREĐENJE

	Uobičajena ishrana dnevno	*Optimalna ishrana dnevno*
Masnoće i ulja	35-40% ukupnih kalorija	manje od 15% ukupnih kalorija
Šećer	35 kašičica	minimalno
Holesterol	400 mg	manje od 50 mg
So	10-20 g	manje od 5 g
Vlakna	10 g	40 g
Voda (tečnost)	minimalno	8 čaša

Krompira i mahunarki

Slobodno jedite sve vrste krompira (bez bogatih dodataka). Uživajte u grašku, sočivu, leblebijama i pasulju.

Voća i povrća

Svakog dana pojedite nekoliko svežih plodova voća. Ograničite upotrebu koncentrisanih voćnih sirupa i voćnih sokova siromašnih biljnim vlaknima. Jedite svakodnevno različito povrće. Uživajte u salatama sa niskokaloričnim, lagano zasoljenim prelivima.

Vode

Popijte najmanje osam čaša vode dnevno. Povremeno joj možete dodati limunov sok ili zameniti biljnim čajem.

Obilni doručak

Uživajte u obilatom doručku bogatom integralnim žitaricama i voćem. Započnite dan sa dovoljno energije.

ŽIVITE TAKO DA BUDETE ZDRAVI

Osnovne smernice za zdrav život

Šta treba da učinite za novi početak:

Ishrana

- Hranite svoje telo zdravom hranom bogatom biljnim vlaknima i hranljivim materijama.
- Polako pređite na potpuno vegetarijanski način života.
- Poboljšajte varenje odvikavanjem od stalnog jedenja između obroka.
- Nastojte jesti uvek u isto vreme, a razmaci između obroka neka traju najmanje četiri do pet sati.
- Jedite obilno za doručak, a malo za večeru.

Vežbanje

- Jačajte svoje telo redovnim vežbanjem, po mogućnosti na svežem vazduhu.
- Vežbajte najmanje trideset minuta dnevno. Žustro hodanje je najsigurnija i najbolja vežba.
- Telesno vežbanje smanjuje stres i depresiju, obnavlja energiju, poboljšava san i jača kosti.

Voda

- Isperite i osvežite svoje unutrašnje organe tako što ćete nakon ustajanja popiti čašu ili dve vode.
- Istuširajte se ujutru.
- Olakšajte metaboličko breme tela i poboljšajte svoju cirkulaciju tako što ćete piti mnogo vode — najmanje osam čaša dnevno.

Sunčevo svetlo

- Razmaknite zavese u stranu. Ispunite svoj dom sunčevim svetlom. Osećaćete se bolje, ulepšaćete sebi dan i poboljšati zdravlje.
- Provedite najmanje nekoliko minuta dnevno izvan kuće, na suncu.

Umerenost

- Živite uravnoteženo. Odvojte vreme za rad, igru, odmor, vežbanje i hobije.
- Negujte društvene odnose i veze, rastite duhovno.
- Zaštitite svoje telo od štetnih materija kao što su duvan, alkohol i kofein.

Vazduh

- Svakodnevno prozračite svoj dom. Spavajte u dobro provetrenoj prostoriji.
- Održavajte zdravlje svojih pluća češćim dubokim udisajima. Ako je moguće, pešačite u prirodi.
- Ispunite kuću zelenim biljem koje upija ugljen-dioksid i povećava količinu kiseonika u vazduhu.

Odmor

- Odvojite svake noći sedam do osam sati za odmor i spavanje. Telu je potrebno vreme obnove onoga što je oštećeno i potrošeno dnevnom upotrebom.
- Idite na spavanje dovoljno rano da biste se ujutru mogli probuditi osveženi.
- Odvojte vreme za promenu životnog tempa. Idite u crkvu, na izlet, radite u vrtu, bavite se nekim hobijem, idite na godišnji odmor, opustite se i uživajte.

Poverenje

- Kvalitetan i potpun život uključuje i duhovni rast i razvoj.
- Ljubav, vera, poverenje i nada doprinose dobrom zdravlju i donose trajnu nagradu.
- Poverenje u Boga deluje isceljujuće u svim pogledima: fizičkom, mentalnom, emocionalnom i duhovnom.

SAŽETAK

Neka hrana bude vaš lek

Da bismo pobedili u borbi protiv epidemija modernih bolesti izazvanih načinom života u razvijenim zemljama, moramo prestati sa pogubnim preterivanjima u mnogo čemu. Treba da se vratimo prirodnijoj, jednostavnijoj hrani i načinu života.

Koliko god se to činilo neverovatnim, postoji način ishrane koji sa jedne strane sprečava razvoj većine pogubnih bolesti spomenutih u ovoj knjizi, a sa druge strane podstiče povlačenje već nastalih promena pod uticajem istih bolesti. Takva ishrana se sastoji od obilja raznovrsnih biljnih namirnica u najprirodnijem obliku, jednostavno pripravljenih, uz štedljivu upotrebu masnoća, ulja, šećera i soli. Ona sadrži vrlo malo rafinisanih, prerađenih proizvoda.

Namirnice životinjskog porekla uglavnom se ne koriste ili je njihova upotreba strogo ograničena.

Prihvatanje ovakvog jelovnika i načina života urodiće boljim zdravljem i većom izdržljivošću. Zdrave namirnice mogu se jesti i u većim količinama, a da se ne dobija na težini, često i uz smanjene troškove. Gde možete dobiti bolju i povoljniju ponudu?

O autorima:

Dr Hans Dil je epidemiolog i kardiolog. Suosnivač je i direktor Instituta *Lifestyle* medicinskog fakulteta Univerziteta Loma Linda u Kaliforniji. Autor je bestselera *To Your Heart* (koji uskoro izlazi kod nas) i urednik časopisa *Lifeline Health Letter.* Osnivač je popularnog programa CHIP (Coronary Health Improvement Project) koji se sprovodi u mnogim zemljama. Dr Hans Dil je česti gost govornik na radiju i televiziji.

Dr Elen Ludington je međunarodno poznati zdravstveni edukator i pisac. Provela je sedam godina kao zdravstveni savetnik američke televizijske serije *Westbrook Hospital.* Njenih šest knjiga o zdravlju, koje je napisala zajedno sa Dr Hansom Dilom, prevedeno je na nekoliko jezika i prodato u više od pola miliona primeraka.